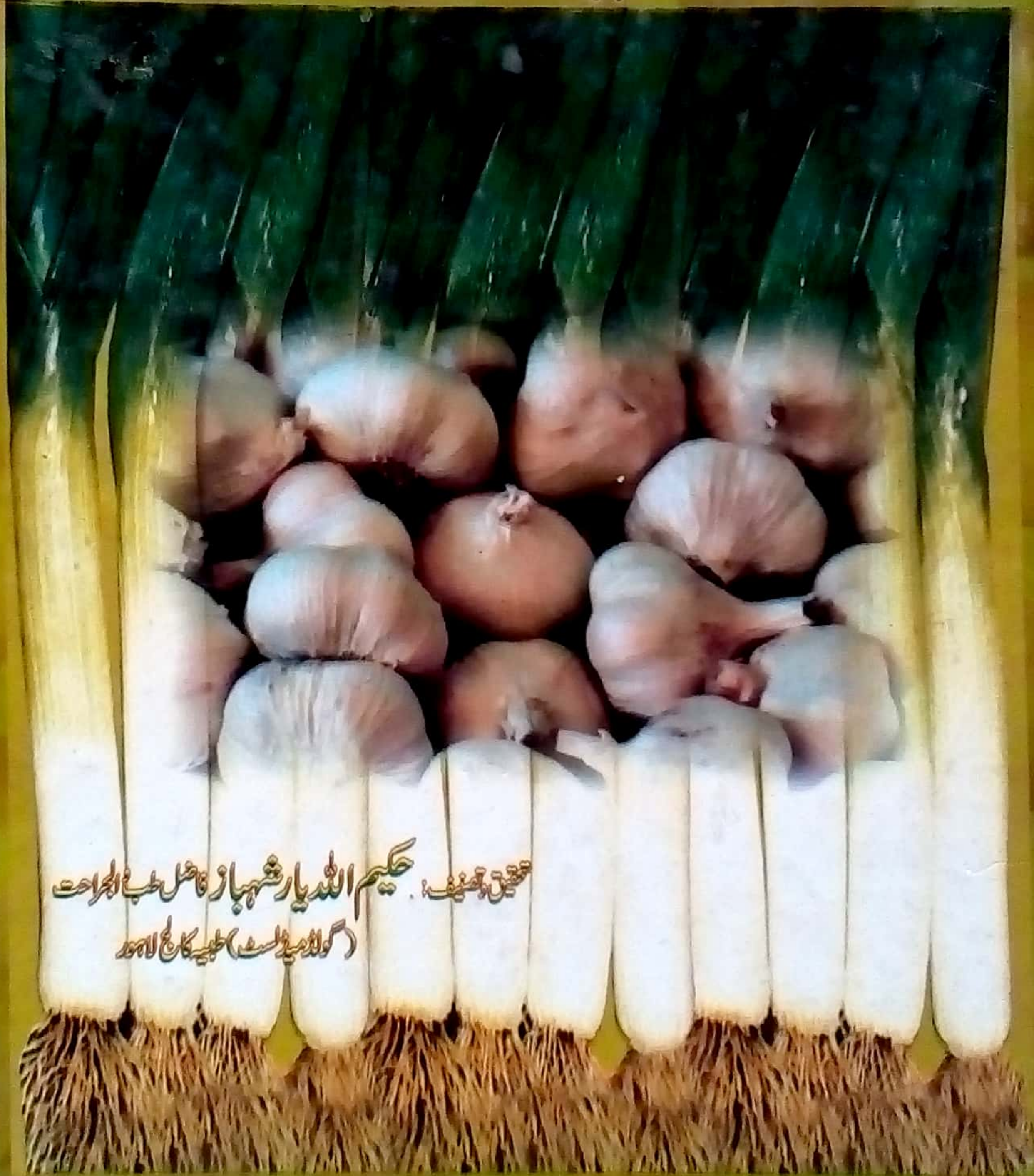
مشاہدات، تحقیق تجربات وجدید میڈیکل ریسرچ کی روشنی میں لہسن/پیاز کے خواص/افعال پر ایک مستند کتاب

# لہسن اور پیاز کے کرشمے



تحقیق و تصنیف: حکیم اللہ یار شہباز فاضل طب والجراحت
(گولڈ میڈلسٹ) طبیہ کالج لاہور

# لہسن اور پیاز کے کرشمے

مشاہدات، تحقیق، تجربات اور جدید میڈیکل ریسرچ کی روشنی میں
لہسن اور پیاز کے خواص اور افعال پر ایک مستند کتاب


تحقیق و تصنیف

**حکیم اللہ یار شہباز**

فاضل طب والجراحت (گولڈ میڈلسٹ) طبیہ کالج لاہور






**یو پبلشرز**

33- حق سٹریٹ اُردو بازار لاہور۔

042-37212714, 37241778, 0333-4394686

# فہرست مشتملات





8 12

9 13

10 14

11 15

# انتساب

1- اپنے طبی اور روحانی مرشد حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشیؒ کے نام

شامل تھی ترے فن میں وہ حکمت
ہے یاد زمانے کو اب تک وہ
ہم لوگ ترے فن کی تحسین کریں کیسے
اقبال نے جب کی تھی خود تیری پذیرائی

2- طبی سیاست میں اپنے قائد حکیم آفتاب احمد قرشی مرحوم کے نام

3- درویش صفت طبیب حکیم ریاض احمد قرشی مرحوم کے نام

کتاب:
لہسن اور پیاز کے کرشمے
مصنف:
حکیم اللہ یار شہباز (گولڈ میڈلسٹ)
اہتمام:
عبید اللہ چوہدری
اشاعت سوم 2010ء
مطبع:
عمیر یاسر پرنٹرز۔لاہور
قیمت:
-/100 روپے

لیگل ایڈوائزر
قیصر زمان ایڈووکیٹ۔
بی۔اے ایل ایل بی، ایل ایل ایم (لندن)
ڈی ای ایل پنجاب یونیورسٹی

Scanned by CamScanner

# حکیم اللہ یار شہباز

# حیات و خدمات ایک نظر میں

(از حکیم مرزا فیاض احمد بیگ)

حکیم اللہ یار شہباز صاحب 1951ء میں ضلع ساہیوال کے ایک گاؤں چک نمبر L-5\51 میں پیدا ہوئے۔ حکیم صاحب کا تعلق جوئیہ خاندان سے ہے۔ آپ کے والد مولانا ثناء اللہ مرحوم دیو بند مکتبۂ فکر کے جید عالم دین اور ایک فرشتہ سیرت انسان تھے۔ حکیم صاحب نے میٹرک کا امتحان L-5\58 گنوں بھٹیاں سے پاس کیا۔ اس کے بعد مدرسہ جامعہ انوریہ اوکاڑہ میں داخل ہوئے جہاں سے فنِ تجوید و قرأت سیکھا اور دینی علوم کی تحصیل کی۔ مدرسہ کے دوران تعلیم ہی اپنے چچا اور خسر مولانا حکیم محمد عبید اللہ مرحوم کے مشورے پر طبیہ کالج لاہور میں داخلہ لیا جہاں اپنی خداداد صلاحیتوں سے بہت جلد اپنا مقام بنایا۔ طبیہ کالج میگزین کے چیف ایڈیٹر مقرر ہوئے۔ دوران تعلیم جن نامور اطباء سے علم طب کے اسرار و رموز سیکھے ان میں سے چند نمایاں اطباء کے نام درج ذیل ہیں۔

شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشیؒ، حکیم محمد نبی خاں جمال سویداؒ، حکیم نیر واسطیؒ، حکیم آفتاب احمد قرشیؒ، حکیم ریاض احمد قرشیؒ، حکیم فضل الٰہی مرحوم (سابق پرنسپل طبیہ کالج لاہور)، حکیم عبدالرحیم اشرف مرحوم اور حکیم عبدالمالک مجاہد آف چارسدہ

حکیم اللہ یار شہباز نے حکیم آفتاب احمد قرشی مرحوم کی رہنمائی اور سرپرستی میں اپنے کلاس فیلو جناب حکیم سردار عبدالخالق وصی (موجودہ پریس سیکرٹری وزیراعظم آزاد کشمیر) کی رفاقت میں اس وقت کے وزیراعظم جناب ذوالفقار علی بھٹو اور وفاقی وزیر صحت جناب حفیظ اللہ چیمہ سے متعدد

ملاقاتیں گیں۔ بھٹو مرحوم کے افسر بکار خاص جناب راجہ انور صاحب ان ملاقاتوں کے اہتمام میں کافی سے زیادہ معاونت کرتے رہے۔ اس طرح حکیم صاحب اور وصی صاحب وزارت صحت کی کئی اہم میٹنگز میں بطور مبصر شریک ہوتے رہے۔

یہ انہی کی مسلسل کاوشوں کا ثمرہ تھا کہ ''قومی ہیلتھ کمیشن'' کا قیام عمل میں آیا۔ جس کے پہلے چیئر مین پاکستان کے نامور سائنسدان جناب ڈاکٹر سلیم الزمان صدیقی مقرر ہوئے اسی کمیشن کے تحت اطباء کو میڈیکل مشن برائے ادائیگی حج بھیجا جانے لگا۔ یہ سہولت کئی سال تک برقرار رہی لیکن ضیاء حکومت کے بعد ختم کر دی گئی۔

**1978**ء میں محکمہ بہبود آبادی کے زیر اہتمام اطباء کو ٹریننگ دی گئی۔ اس کے تحت محکمہ صحت کی طرح اطباء کو بھی حکیم پراجیکٹ (محکمہ بہبود آبادی) میں ملازمتیں دی گئیں۔ اس طرح اطباء کے لئے روزگار کے مواقع میں اضافہ ہوا۔ حکیم شہباز صاحب ضلع بہاولنگر میں حکیم و ہومیو پیتھی پراجیکٹ برائے بہبود آبادی کے اولین سربراہ رہ چکے ہیں۔

**1983**ء میں ضیاء الحق کے زیر صدارت ''آواری ہوٹل لاہور'' میں ایک ملک گیر عظیم الشان طبی کانفرنس کا انعقاد عمل میں آیا۔ جس کا اہتمام حکیم آفتاب احمد قرشی مرحوم اور حکیم محمد نبی خاں جمال سویدا نے کیا۔ استقبالیہ کمیٹی کے سرپرست کی حیثیت سے صدر ضیاء الحق کا استقبال حکیم اللہ یار شہباز نے کیا۔ اخبارات نے اس کانفرنس کو انتہائی مناسب کوریج دی۔ اس موقع پر صدر ضیاء الحق مرحوم کے ساتھ حکیم شہباز صاحب کی تصویر صفحہ اول **(Front Page)** پر شائع ہوئی۔ اس سے پہلے برصغیر کے معروف حکیم ہرنام داس بی اے کی کتاب ''غذا اور صحت'' ایڈٹ کر چکے ہیں۔ اب ''لہسن اور پیاز کے کرشمے'' کے زیر عنوان یہ کتاب مدون کی ہے۔ دعا ہے کہ اللہ کریم حکیم صاحب کی علمی خدمات کو شرف قبولیت سے نوازے...... (آمین)

حکیم مرزا فیاض احمد بیگ

**27/4/2004**

# پیش لفظ

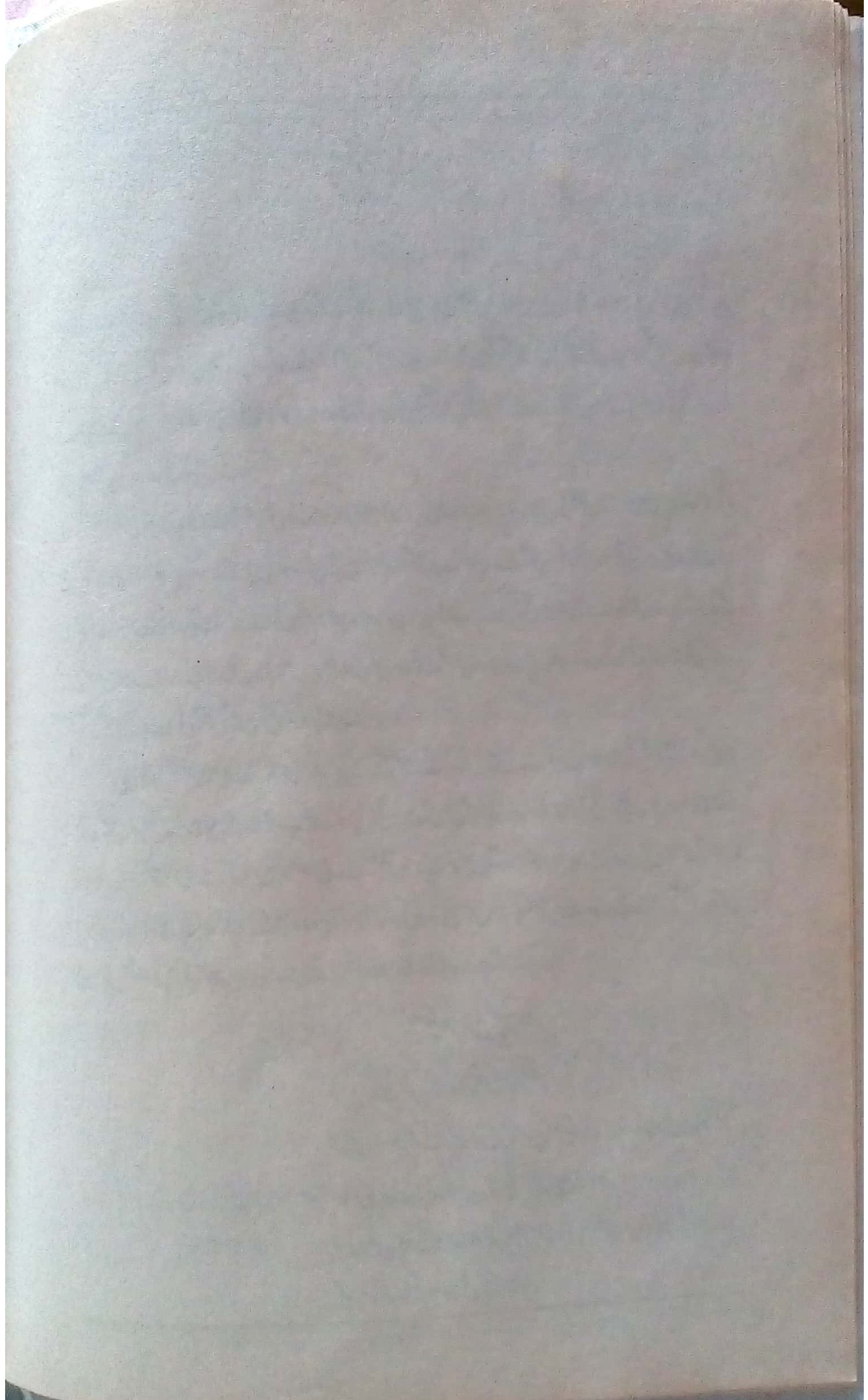
از مؤلف

اللہ کریم نے اس کائنات میں رنگ رنگ کی چیزیں تخلیق فرمائی ہیں۔ کائنات کی ہر چیز اپنے اندر کسی نہ کسی شکل میں انسان کے لئے فوائد رکھتی ہے۔ انسان کی جستجو کی آنکھ کھلی ہو اور تحقیق کی نگاہ سے چیزوں کو دیکھنے اور پرکھنے کا خُوگر ہو تو قدرت کی ہر تخلیق میں اسے قدرتوں والے خدا کی عظمت کی جھلکیاں دکھائی دیں گی۔

لہسن اور پیاز بظاہر معمولی اور روزمرہ استعمال کی عام سبزیاں ہیں۔ ہم روزانہ اپنے کھانوں میں انہیں استعمال کرتے ہیں اور ہم میں سے اکثریت ان کے طبی افعال و خواص اور ان کی تاثیرات سے ناواقف ہے۔ اہل علم اطباء اور میدانِ طب کے تحقیقی مزاج کے حامل اساطین علم نے لہسن اور پیاز کے افعال و خواص پر حیران کن حد تک تحقیقات کی ہیں اور ان کے فوائد و تاثیرات کو اپنے افادات کی شکل میں جمع کر دیا ہے۔

اپنی اس مختصر تالیف "لہسن اور پیاز کے کرشمے" میں میں نے انہی افادات کو ایک مربوط شکل میں مرتب کر دیا ہے۔ جب تک دنیا باقی ہے نئی نئی تحقیقات سامنے آتی رہیں گی۔ اطبائے کرام سے التماس ہے کہ اس موضوع سے متعلق اپنے گراں قدر مشوروں سے نوازیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں کتاب کو آپ کے مشوروں اور آراء کی روشنی میں مزید بہتر بنایا جا سکے۔ اس ضمن میں مجھے اہلِ علم اطباء کی تجاویز اور گراں قدر مشوروں کا انتظار رہے گا۔

حکیم اللہ یار شہباز
سرپرست شہباز دواخانہ بہاولنگر
سابق ڈسٹرکٹ انچارج حکیم پراجیکٹ بہبود آبادی بہاولنگر
سابق چیف ایڈیٹر طبیہ کالج میگزین لاہور
صدر طبیہ کالج لاہور اولڈ بوائز ایسوسی ایشن بہاولپور ڈویژن
ممبر موتمر عالم اسلامی پاکستان



# حصہ اوّل

# لہسن کے کرشمے

## زمانہ قدیم میں لہسن کے استعمال اور اوصاف کے دلچسپ حالات :-

ہزاروں سال پہلے دنیا کے مختلف ممالک میں لہسن کو بطور غذا اور بطور دوا استعمال کیا جاتا تھا۔ آج سے پانچ ہزار سال پہلے میڈ یٹیرین سمندر کے کنارے کے پاس آباد مشہور تاریخی شہر بے بی لون (BABYLON) کے رہنے والے لہسن کو معجزہ والی دوا اور غذا سمجھتے تھے اور لہسن سے پھیپھڑوں اور اعضائے تنفس سے متعلق عوارضات، جلدی امراض، گلے کے امراض، طاعون (پلیگ) اور دوسرے وبائی صورت میں پھیلنے والے امراض، مختلف قسم کے کیڑوں کو مارنے اور کیڑوں اور جراثیم سے پیدا شدہ امراض کو دور کرتے تھے۔

## ملک یونان میں لہسن کا استعمال :-

زمانہ قدیم میں یونان عالموں کا ایک بڑا ملک سمجھا جاتا تھا۔ آج سے دو ہزار سال قبل یونانی لوگ لہسن کا بہت زیادہ استعمال کیا کرتے تھے کیونکہ لہسن کے استعمال سے انسان کے بہت سے امرض دور ہوجاتے تھے۔ مشہور یونانی مفکر (فلاسفر) اِرسٹاٹل (ارسطو) جو آج سے ۲۳۵۰ سال پہلے دنیا میں علم الحیاتیات (BIOLOGY) اور طبیعات (PHYSICS) کا بہت بڑا عالم تھا، کا فرمان ہے کہ لہسن پاگل کتے کے کاٹ لینے (HYOROLAHOBIA) کا کامیاب علاج ہے۔ لہسن ایک زبردست ٹانک اور ملیّن (قبض کُشا) ہے، لیکن اس کا زیادہ استعمال آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ یونان

کے سب سے بڑے معالج ہپوکریٹس (Hippo Crates) جس کو دنیا بھر کے ڈاکٹر پدر طب (فادر آف میڈیسن) کہتے ہیں اور جو حکیم بقراط کے نام سے مشہور ہے جس نے آج سے ۲۴۵۰ سال پہلے دنیا میں سب سے پہلا میڈیکل کالج قائم کیا تھا، لکھتے ہیں: لہسن پسینہ لانے والی (معرق SUDORIFIC) تیز دوا ہے، پیشاب کھل کر لاتی ہے اور قبض کو دور کرتی ہے۔ ارسٹوفینس (ARISTO PHANES) (۲۴۰۰ سال قبل کے مشہور یونانی مزاحیہ مصنف) کا خیال تھا کہ لہسن کا رس پیتے رہنے سے مردوں میں مردانہ، جسمانی اور دماغی طاقت بڑی عمر تک قائم رہتی ہے۔ اس نے یونان کے ان مشہور پہلوانوں اور کھلاڑیوں کے نام بھی لکھے جنہوں نے لہسن کے لگاتار استعمال سے اپنے آپ کو طاقت ور اور صحت مند بنالیا تھا۔

اَرسٹوفینس نے حضرت عیسیٰ سے ۴۰۰ سال قبل لکھا تھا کہ یونان کے مشہور کھلاڑی اور پہلوان اولمپک کھیلوں اور کشتیوں میں جیتنے کے لیے کھیلوں میں حصہ لینے سے پہلے لہسن کا استعمال کیا کرتے تھے۔

روم میں لہسن کا استعمال:-

زمانہ قدیم میں رومن قوم دنیا میں طاقت ور قوم سمجھی جاتی تھی۔ رومن فوجیں جس ملک پر حملہ کرتی تھیں، اس کو جیت کر ہی چھوڑتیں۔ مشہور رومن مصنف ورجل (VIRGIL) نے آج سے دو ہزار سال پیشتر لکھا کہ کسانوں اور زمین کی کاشت کرنے والوں کو طاقت ور بنائے رکھنے کے لیے لہسن بہت ہی ضروری ہے۔

مشہور یونانی معالج گیلن (Galen) جو دوسری صدی میں دنیا کا مشہور معالج تھا اور جس کو یونانی حکیم جالینوس کے نام سے پکارتے ہیں، جس کی لکھی ہوئی علم طب کی کتابوں سے یورپ کے معالج ایک ہزار سال تک استفادہ کرتے رہے ہیں، روم میں پریکٹس کیا کرتا تھا۔ وہ معالجات کا پروفیسر تھا۔ وہ اُس وقت روم کے بادشاہ ماکس اورے لیس (Macus

(Aure Lius کا شاہی حکیم تھا۔ اس نے اپنی ایک کتاب میں لہسن کو "غریبوں کا شیرہ" لکھا اور بتایا کہ لہسن زہروں کو بے اثر کرنے کے لیے بہترین تریاق ہے اور خون میں پہنچنے والے زہریلے مواد تک کو جسم سے باہر نکال دیتا ہے۔

ڈسکوری ڈس (DISCORIDES) نامی مشہور یونانی دوسری صدی میں رومن فوجوں کا انچارج ڈاکٹر تھا۔ وہ رومن فوجیوں کو بیمار ہونے پر ان کے پھیپھڑوں، معدہ اور آنتوں کے امراض میں لہسن کا استعمال کرایا کرتا تھا۔ پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لیے بھی وہ لہسن کھلاتا۔ رومن فوجیوں کا اعتقاد تھا کہ لہسن کھاتے رہنے سے فوجی لڑائی میں باہمت اور بہادر بن جاتے ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ لہسن کھانے والی فوجیں جس ملک میں بھی جاتیں ان کی جیت یقینی ہوتی۔

پہلی صدی میں سیلسس (SELSUS) روم کا سب سے مشہور مصنف تھا۔ اس نے اس زمانہ میں ایک بہت بڑا انسائیکلو پیڈیا لکھا، جس میں علاج معالجہ، زراعت، فوج اور دوسرے کئی موضوعات پر تفصیل سے حالات لکھے گئے ہیں۔ اس زمانہ میں علاج معالجہ پر اس کی معلومات نہایت وسیع اور مستند مانی جاتی تھیں۔ اس نے لکھا ہے کہ لہسن آنتوں کے امراض، کئی اقسام کے بخاروں اور دوسرے امراض کی ایک کامیاب اور آزمودہ دوا ہے۔

## فونیشیا کے باشندے اور لہسن کا استعمال:

فونیشیا کے باشندے زمانۂ قدیم میں بہت بڑے تاجر تھے اور سمندری جہازوں کے ذریعے دور دور کے ممالک سے تجارت کرتے تھے۔ یہ لوگ اپنے ملک میں لہسن کی کاشت کرتے، اس کو روزانہ کھاتے اور غیر ممالک میں لے جا کر فروخت کرتے تھے۔ یہ لوگ سمندری سفر کرنے پر لہسن کافی مقدار میں اپنے پاس رکھتے اور اس کے استعمال سے ہی وہ بہادر اور طاقتور بن گئے۔

یہود اور لہسن:

یہودیوں کا ملک فلسطین جس کو آج کل اسرائیل کہتے ہیں، اس ملک کے لوگ زمانہ قدیم میں لہسن کی بہت قدر کرتے تھے اور اس کو غذا اور دوا کی صورت میں استعمال کرتے تھے۔

بلغاریہ کے باشندے اور لہسن:

بلغاریہ کے باشندے تندرست و طاقتور ہونے اور لمبی عمر پانے کے لیے دنیا بھر میں شہرت رکھتے ہیں۔ وہ دونوں وقت اپنے کھانے میں لہسن کا استعمال ضرور کرتے ہیں وہ اس کو پان اور تمباکو کی طرح چوستے اور چباتے ہیں۔ بلغاریہ کے رہنے والے بہت طاقتور اور صحت مند ہوتے ہیں اور وہاں کے لوگ سو سال کی عمر میں بھی کام کرتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ اس طاقتور قوم کی صحت اور عمر کو بڑھانے کے لیے لہسن بہت اہم خوراک ثابت ہوئی ہے۔

مسلمان اور لہسن:

حضرت محمد ﷺ فرماتے ہیں کہ سانپ، بچھو یا زہریلے جانوروں کے کاٹ لینے پر زہر کو بے اثر کرنے کے لیے ڈنک کے مقام پر لہسن کو پیس کر لیپ کر دینے سے درد فوراً دور ہو جاتا اور زہر فوراً بے اثر ہو جاتا ہے۔

لہسن اور مصری تہذیب:

مصر کے قدیم پیرامڈوں (اہراموں) کو دنیا کا ساتواں عجوبہ سمجھا جاتا ہے اور تمام ملکوں کے لوگ ان کو دیکھنے کے لیے مصر جاتے ہیں۔ مصر کے رہنے والے ہزاروں سالوں سے لہسن اور پیاز کو استعمال کرتے آرہے ہیں۔ مصر کی تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ جب اس ملک میں آسمان کو چھو لینے والے بڑے بڑے پیرامڈ (اہرام) تعمیر کیے جارہے تھے تو ایک دفعہ ان کو تعمیر کرنے والے ہزاروں غلاموں اور مزدوروں نے (اُن کو روزانہ لہسن نہ دینے کے سبب) ہڑتال کر دی۔ دنیا میں یہ سب سے پہلی اور بڑی ہڑتال سمجھی جاتی ہے

پیرامڈ تعمیر کرنے کے لیے غلاموں کو کئی کئی من وزنی پتھر بہت اونچائی پر لے جانے پڑتے تھے، جس سے ان کی کافی طاقت اور قوت صرف ہوتی تھی۔ اِتنے بھاری پتھر اونچائی پر پہنچانے کے لیے لہسن کھانے سے ہی ان کو قوت حاصل ہوتی تھی۔ یہ کہنا بے جا اور نامناسب نہ ہوگا کہ آج سے ۵ ہزار سال پہلے مصر کے غلاموں کو اگر لہسن نہ کھلایا گیا ہوتا تو مصر کے یہ قدیم پیرامڈ آج دکھائی نہ دیتے۔

مصر میں لہسن کو اپھارہ، درد شکم، ریاح اور اعضائے ہاضمہ کے مختلف امراض مثلاً اسہال، بدہضمی، ہیضہ، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرنے، اعضائے تنفس کے متعدی امراض اور لڑائی میں گھائل فوجیوں کے زخموں کو بھرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مصر اور دیگر دنیا کے رہنے والے لوگ لہسن کو بڑھاپے کے امراض میں بہت مفید سمجھتے ہیں۔ مصر اور دنیا کے دوسرے قدیم میٹریا میڈیکا میں لہسن کو کراماتی دوا تحریر کیا گیا ہے۔ آپ مصر کے شہروں میں لوگوں کو کچا لہسن کھاتے ہوئے عموماً دیکھیں گے۔ لہسن کے استعمال نے ان کی صحت کو بحال رکھنے میں بھاری امداد دی ہے۔ جو کوئی بھی اس کو مناسب مقدار میں کھانے کی عادت ڈالے گا اس کی صحت پہلے کی بہ نسبت بہت اچھی ہو جائے گی اور اس کے فوائد اور خواص وافعال کی وجہ سے، ہی وہ تمام عمر اس کو کھاتا رہے گا۔

## فرانس میں لہسن کا استعمال:

۱۱۰۰ء میں فرانس کی برگزیدہ ہستی رابرٹ آف نارمنڈی نے لکھا تھا کہ جو لوگ اس کی بدبو کی طرف دھیان نہ دے کر اس کو مناسب مقدار میں کھاتے رہیں گے وہ بہت سی بیماریوں سے بچ جائیں گے اور موت کو کافی سالوں تک دور رکھ سکیں گے۔ ۱۷۲۱ء میں فرانس کی بندرگاہ مارسیلس میں لندن سے بھی زیادہ خطرناک پلیگ پھیل گئی۔ ہزاروں کی تعداد میں لوگ ہر روز پلیگ سے مر رہے تھے اور مُردوں کو دفن کرنے کا کام کوئی بھی کرنے کو تیار نہ تھا۔ مردوں کو دفنانے کے لیے فرانس کی سرکار نے چار خطرناک چور قیدیوں کو جیل سے رہا کر دیا۔ یہ قیدی

رات دن پلیگ سے مرنے والے ہزاروں مردوں کو قبروں میں دباتے لیکن ان کو پلیگ کا مرض نہ ہوتا۔ تمام لوگ حیران تھے۔ آخر کار لمبی تحقیقات کے بعد پتہ چلا کہ یہ قیدی سرکہ میں لہسن رگڑ کر ہر روز ایک دو بار پی لیتے تھے۔ ان کا یہ نسخہ بعد میں تمام فرانس میں ''چار چوروں کا سرکہ'' (Four Thieve's vinegar) کے نام سے مشہور ہو گیا اور آج بھی فرانس میں لہسن سے بنا ''چار چوروں کا سرکہ'' گھر گھر میں فروخت ہو رہا ہے۔ فرانس میں لہسن سے بنے اس سرکہ کو غریبوں کی شراب کہتے ہیں کیونکہ اس سے ان کی صحت پہلے سے بہت اچھی ہو جاتی ہے۔

۱۶ویں صدی میں فرانس کے مشہور مصنف فرینکلن نے لکھا ہے کہ پیرس کے لوگ لہسن کو مکھن کے ساتھ موسم بہار میں کھاتے ہیں، جس سے تمام سال ان میں طاقت قائم رہتی ہے اور ان کو کوئی بیماری نہیں ہونے پاتی۔ اس صدی میں فرانس کے ڈاکٹر جب مریضوں کو دیکھنے کے لیے جاتے تھے تو لہسن کی پوتھیاں اپنے پاس رکھتے تھے جس سے ڈاکٹر مریض کے متعدی امراض سے محفوظ رہتے تھے۔ ڈاکٹر فلیکس برے مانڈ (Dr. FELIX-BREMAND) نے اپنی ایک فرانسیسی کتاب میں یہ سب واقعات تفصیل سے لکھے ہیں۔ فرانس میں لہسن سے لذیذ شوربہ بنایا جاتا ہے جو سست، کاہل اور کام نہ کر سکنے والوں میں کچھ ایسی نئی قوت و طاقت بھر دیتا ہے جس سے انسان کام کرتے کرتے نہیں تھکتا۔

ہر ملک اور قوم میں لہسن کو بھوت پریت، بری نظر اور مختلف امراض سے بچنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا تھا۔ اس لیے ہی پرانے زمانہ میں اور آج کل بھی لہسن کو باہر جاتے وقت لوگ اپنے پاس رکھتے ہیں۔ ہزاروں سال پرانی آیورویدک کتابوں میں اس وجہ سے لہسن کا نام بھوت اگھن (جراثیم و بھوتوں کو ہلاک کرنے والا) رکھ دیا گیا ہے۔ متعدی امراض سے بچنے کے لیے حقیقت میں لہسن میں بہت سے اوصاف ہیں۔ اسی کی پوتھیاں دھاگے میں پرو کر گھر

کے دروازے پر لٹکا دی جاتی ہیں۔روم کے مشہور مصنف پلینی (PLINY) (دو ہزار سال پہلے) کا خیال تھا کہ اگر مقناطیس کو لہسن کے قریب رکھ دیا جائے تو اس کی طاقت ختم ہو جاتی ہے۔ پرانے زمانے میں روم کے لوگ ہر چوراہے میں پتھروں کے اوپر لہسن کی چھلی ہوئی پوتھیاں رکھ دیتے تھے تا کہ شہروں میں متعدی بیماریاں نہ پھیلنے پائیں اور لوگوں کو جراثیم اور سرایت سے پیدا ہونے والے امراض نہ لگنے پائیں۔ پرانے زمانے میں سانڈوں سے لڑنے والے لوگ اپنے پاس لہسن رکھتے تھے جس کی تیز بو کی وجہ سے سانڈ ان پر حملہ نہ کرتا۔

**بیسیوں امراض دور کرنے والا لہسن:۔**

کرنل ڈاکٹر آر۔این۔ چوپڑا۔ایم ڈی، جو حکومت ہند کے بہت بڑے ڈاکٹر رہ چکے ہیں اور جن کا شمار ہندوستان کے سب سے بڑے ڈاکٹروں میں ہوتا ہے۔ جو ہندوستانی دواؤں پر کافی کتب لکھ چکے ہیں، یہاں لہسن پر ان کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔

لہسن ہندوستان کے ہر صوبہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ہندوستان کے وید اور حکیم اس کو دوا کی صورت میں ہزاروں سال سے استعمال کر رہے ہیں لہسن گرم اور محرک ہے اس کو کئی بخاروں کو دور کرنے، کمزور کر دینے والی امراض اور ہر قسم کی کھانسی میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔نوبت (باری) سے آنے والے بخاروں میں لہسن بہت ہی مفید ہے۔ کان کی بیماریوں اور جلد کی امراض کی بھی کامیاب دوا ہے۔ دنیا کا کوئی ایسا ملک نہیں ہے جہاں اس کو دوا کی صورت میں استعمال نہ کیا جاتا ہو۔

اس کا سب سے قیمتی جز واُڑ جانے والا تیل ہے۔ یہ تیل صاف، شفاف گہرے بھورے یا زرد رنگ کا ہوتا ہے۔لہسن کی بو اس تیل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ سردی میں یہ تیل جم جاتا ہے۔

ڈاکٹر کیولٹو (CAVALLITO) نے لہسن اور اس کے ایکسٹریکٹ کو مختلف جراثیم پر آزمایا اور اس کو گرام پازیٹو اور گرام نیگٹو جراثیم کو مارنے کے لیے بہت ہی مفید پایا۔ اس میں

کیڑے مارنے کی طاقت پنی سلین کا دسواں حصہ ہے اور کافی امراض کے جراثیم کو مارنے کے لیے بے ضرر، سستی اور کامیاب اینٹی سپٹک دوا ہے۔

## لہسن کا خارجی استعمال:-

لہسن کا رس زخموں اور پھٹی ہوئی جلد کے علاج کے لیے بہت کامیاب اینٹی سپٹک دوا ہے۔ اس کے رس کو ۳، ۴ گنا پانی یا ڈِسٹلڈ واٹر میں ملا کر گندے سڑے، بُو دار زخموں کو دھونے سے ان کا ورم اور درد فوراً دور ہو جاتا ہے، پیپ خشک ہونے لگ جاتی ہے، گلا سڑا اور مردہ گوشت آسانی سے الگ ہو جاتا ہے۔ صرف ۲۴ گھنٹوں میں مریض کے زخموں کی تکلیف کم ہو جاتی ہے اور دو دن میں کافی آرام محسوس ہوتا ہے۔ کئی مریضوں میں تو ایک دو دنوں میں پیپ آنے اور درد کو بالکل آرام ہو گیا۔ کاربالِک ایسڈ کے لوشن سے بھی زیادہ لہسن کے رس سے آرام ہوتا ہے۔ اس سے جلد میں خراش یا کوئی دوسرا نقصان نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر منچن (۱۹۱۶ء) لکھتے ہیں کہ میں لہسن سے بنی دواؤں کو گندے، پُرانے اور بد بودار زخموں پر پچھلے پندرہ سال سے استعمال کر رہا ہوں اور مجھے لہسن سے بنی ہوئی دواؤں سے عجیب و غریب کامیابی حاصل ہوئی ہے۔

## لہسن کا اندرونی استعمال:-

لہسن کئی اقسام کی بدہضمی، معدہ، آنتوں اور اعضائے ہاضمہ کے امراض کی سب سے کامیاب دوا کہی جا سکتی ہے۔ لہسن کے رس کے ۱۰ سے ۳۰ قطرے تھوڑے پانی میں ملا کر دن میں ۳-۴ بار پلانے سے پیٹ کے سخت درد اور اپھارہ کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔ لہسن کا تیل خون میں مِل کر پھیپھڑوں کے متعدی امراض اور تشنج والے امراض کو فوراً دور کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر لیمب (LAMB) (۱۹۲۵ء) اس کے ٹنکچر کو پھیپھڑوں میں جمی گاڑی بلغم نکالنے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔ جب اعضائے ہاضمہ میں بہت ورم ہو تو لہسن کا ویسلین میں بنا ہوا مرہم پیٹ پر مل کر پٹی سے باندھ دینے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی ہوائی

نالیوں کے متورم ہو جانے (برانکائیٹس) اور دمہ کا دورہ دور کرنے کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ ڈاکٹر منچن نے تو اس کو بہت سے امراض کے لیے عجیب دوا بتایا ہے۔ وہ اس کو ڈفتھیریا، ٹائیفائیڈ اور ٹائیفس سے بچے رہنے اور ان امراض کے علاج کے لیے تیر بہدف سمجھتے ہیں۔ ٹائیفائیڈ اور ٹائیفس میں وہ ایک ڈرام رس ۴-۶ گھنٹہ بعد شربت میں ملا کر دیتے ہیں جبکہ ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کو نصف ڈرام رس شربت میں ملا کر دینا کافی ہے۔ اگر ان امراض کے آغاز میں لہسن کا رس دینا شروع کر دیا جائے تو یہ امراض کچھ ہی دنوں میں دور ہو جاتے ہیں اور ان کا جوش بہت کم ہو جاتا ہے۔ ٹائیفائیڈ میں آنتوں میں زخم ہونے کی وجہ سے لہسن بے ضرر قاتلِ جراثیم دوا ہونے کی وجہ سے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

ڈفتھیریا کا مریض لہسن کی ایک دو پوتھی منہ میں رکھ کر چوستا رہے تو اس سے گلے میں بنی مصنوعی جھلی دور ہونے لگ جاتی ہے، گلے کا ورم دور ہو جاتا اور بند گلا کھل جاتا ہے جبکہ اس سے اور بخار بھی دور ہو جاتا ہے۔ مریض کو ۲½ سے ۵ تولہ تک لہسن ہفتہ عشرہ تک تھوڑے تھوڑے وقت بعد کھلا سکتے ہیں۔ گلے کی جھلی کٹ اور اتر جانے کے سات دن بعد تک مریض کو ہر روز ایک سے دو اونس لہسن ضرور کھلاتے رہیں۔ ڈفتھیریا کی وجہ سے مریض کی زبان میں ذائقہ اور ناک میں سونگھنے کی طاقت نہیں ہوتی، اس لیے اس کو چوسنے میں کسی قسم کی تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔

لہسن کو ۳-۴ گھنٹہ بعد سونگھتے رہنے سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو ۱۰ سے ۲۰ قطرے رس شہد میں ملا کر دینے سے کالی کھانسی کم ہونے لگ جاتی ہے۔

ڈاکٹر کراس مین (۱۹۱۸ء) اس کو نمونیا کو دور کرنے کے لیے دو سال تک اپنے مریضوں پر استعمال کرتے رہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ لہسن سے نمونیا کے ہر مریض کا ٹمپریچر، نبض اور سانس کی رفتار ۴۸ گھنٹوں میں نارمل حالت میں آ جاتی ہے۔ وہ لہسن کا ٹنکچر تھوڑے تھوڑے وقفہ بعد زیادہ مقدار میں دیتے رہتے۔ ان کا کہنا ہے کہ نمونیا کا کوئی بھی مریض ایسا نہیں تھا جن کو دو یا زیادہ سے زیادہ پانچ دنوں میں آرام نہ آیا ہو۔ آپ ½ ڈرام ٹنکچر تھوڑے سے پانی میں ملا

کر ۴-۴ گھنٹہ بعد پلاتے رہتے۔ لہسن کی پوتھیوں کو کوٹ کر پانچ گنا الکوحل میں ملا کر ٹنکچر بنایا جا سکتا ہے۔ ترکیب کتاب میں آگے میں لکھ دی گئی ہے۔ اس ٹنکچر سے نمونیا کے علاوہ پھیپھڑوں کے دوسرے امراض جیسے ہوائی نالیوں کا ورم، دمہ، انفلوینزا وغیرہ کو بھی آرام آجاتا ہے۔

پھیپھڑوں کی دق میں تو لہسن بہت ہی کامیابی سے سینکڑوں سالوں سے بہت زیادہ استعمال کیا جارہا ہے۔ تپ دق میں لہسن کے رس کو پلاتے رہنے سے دق سے پیدا شدہ کھانسی اور بلغم کو تھوڑے ہی دنوں میں آرام آجاتا ہے، بھوک بڑھ جاتی ہے اور دق کے کئی مریضوں کو رات کو زیادہ پسینہ آنے سے بالکل آرام ہوگیا، مریض کو گہری نیند آنے لگ گئی اور مریض کا وزن تک بڑھ گیا۔ ڈاکٹر منچن نے دق کے کافی مریضوں پر لہسن اور اس سے بنی دوائیں بہت استعمال کیں۔ ان مریضوں کا بیان اگلے صفحات میں تفصیل سے لکھا جارہا ہے۔

دنیا کے مشہور ڈاکٹروں کی لہسن پر ریسرچ:-

جاپان، امریکہ، جرمنی اور فرانس میں کئی سائنس دان پچھلے ۵۰ سال سے لہسن پر تحقیق کر رہے ہیں اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ لہسن ہائی بلڈ پریشر اور پیٹ کے کیڑے مارنے کی بہت ہی کامیاب اور مجرب دوا ہے۔ یہ آنتوں کی عفونیت، سرایت اور آنتوں میں زیادہ گیس پیدا ہونے کی کراماتی دوا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک تیز اینٹی سیپٹک اور قاتلِ جراثیم دوا ہے۔ اس کی پسی ہوئی پوتھیوں کو کھلاتے ہی عام امراض کے جراثیم منٹوں میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ روسی ڈاکٹر پچھلی جنگ عظیم میں زخمی ہزاروں فوجیوں کے زخموں کو لہسن سے ٹھیک کر چکنے کے بعد اس کو روسی پنسلین کے نام سے پکارنے لگ گئے ہیں۔ لہسن کی پوتھیوں کی ٹکڑی کو گلے سڑے اور گندے زخموں کے آس پاس رکھنے سے دو چار دن میں ان کی بدبو، سڑانڈ، درد اور ورم دور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ روسی ڈاکٹروں نے مریضوں کے خطرناک متعدی امراض کو دور کرنے کے لیے لہسن کو بھاپ (VAPOUR) کی شکل میں تیار کیا ہے۔ اس

کو سنگھاتے رہنے سے دق، ٹائیفائیڈ اور بڑے بڑے خطرناک متعدی امراض دور کیے جاسکتے ہیں۔ امریکہ کے ایک ڈاکٹر ریسرچ کے بعد ان نتیجوں پر پہنچے ہیں کہ لہسن اعضائے تنفس کے امراض جیسے دمہ اور برانکائٹس کے لیے بہت مفید ہے۔ لہسن آنتوں میں ایسے بیکٹر یا پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے جو غذا کو ہضم کرنے اور اسے جزو بدن بنانے کے لیے ضروری ہیں۔ امریکہ کے ڈاکٹروں نے اس کو دق، نمونیا، ڈفتھیر یا اور ٹائیفس جیسے متعدی امراض کو دور کرنے میں بھی بہت مفید بتایا ہے۔ یہ ہر قسم کے کیڑوں کو مار دیتا ہے اور اعصاب کو طاقتور بنانے کا خاص وصف رکھتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور جزو بدن بناتا ہے۔

## دق کے لاعلاج مریضوں کی صحت یابی:-

ڈاکٹر منچن (MINCHIN) نے جون ۱۹۱۸ء کے ''میڈیکل پریس'' میں لکھا ہے کہ میں نے دو خطرناک امراض تپ دق اور لیوپس میں لہسن کو بہت ہی مفید اور کامیاب پایا۔ انہوں نے لکھا ہے کہ میں نے اس سے دق میں مبتلا ناقابلِ علاج مریضوں کو مستقل طور پر صحت یاب بنا دیا ہے اور ۱۴ سال کا پرانا لیوپس صرف لہسن سے دور کرلیا ہے۔ آپ لہسن کا رس نکال کر اس میں برابر ڈسٹلڈ واٹر ملا کر اس میں اسفنج بھگو کر دق کے مریض کی ناک کے اوپر دن میں تین بار باندھتے اور مریض کو لمبے لمبے سانس لینے کو کہتے۔ جس سے لہسن کی بو اور تیل سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں پہنچ جاتے اور دق کے جراثیم کا صفایا ہو جاتا۔ آنتوں کے امراض میں ۲۰ قطرے تازہ رس پانی میں ملا کر دن میں ۲-۳ بار پلاتے۔ گلے کی بیماریوں میں اس کے رس کو بیس گنا ڈسٹلڈ واٹر میں ملا کر گلے میں چھڑکاؤ کرتے۔ لیوپس اور زخموں پر اس کا خالص رس مقامِ ماؤف پر لگاتے۔ مریضوں کو چاہے پھیپھڑوں، جلد، دماغ، ہڈیوں، غدودوں یا کسی بھی قسم کی دق ہو، لہسن کے تیل اور بُو سے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں اور جراثیم سے پیدا ہونے والے تمام امراض اس معمولی دوا سے دور ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر منچن نے ایک مریض جس کی ٹانگ اور ہاتھ کی ہڈی بُری طرح دق میں مبتلا تھی اور اس کو ٹانگ اور

بازو کٹوانے کا مشورہ دیا گیا تھا، لیکن مریض اس کے لیے تیار نہ ہوا۔ چھ مہینے کے بعد مریض جب دوبارہ اس ڈاکٹر کو ملا تو وہ اس خطرناک مرض سے مکمل طور پر شفایاب ہو چکا تھا۔ مریض نے بتایا کہ وہ لہسن، نمک اور منِسل تینوں برابر لے کر اس کا لیپ بنا کر لگاتا رہا جس سے اس کو مکمل آرام ہو گیا۔

دس سال کے ایک بچہ کے ہاتھ کی ہڈی میں دق ہو گئی، جس سے اس کے ہاتھ کی ایک انگلی بھی کاٹ دینی پڑی۔ اس پر بھی ہڈی کے ناسور کا منہ جو ہاتھ میں تھا، سے پیپ آتی رہتی تھی۔ لہسن کو پیس کر برابر ویسلین میں ملا کر ناسور کے منہ پر ہر روز پٹی باندھ دی جاتی تھی۔ بچہ کو اس دوا سے شروع میں بہت جلن اور تکلیف ہوتی تھی لیکن ۴۵ دن تک اس دوا کے استعمال سے اس کے ہاتھ کی ہڈی کا ناسور اور دق دور ہو گئے۔

لہسن پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں کو پھیلا کر ان میں جمے ہوئے بلغم کو نکال دیتا ہے۔ تپ دق کے مریض کی بڑھتی ہوئی کمزوری اور رات کو زیادہ پسینہ آنا کم ہو جاتا ہے۔ دق کے مریضوں کے بلغم میں جراثیم مر جاتے ہیں اور بلغم آنا بند ہو جاتا ہے۔ دق کے مریض کی بڑھتی ہوئی کمزوری رک جاتی ہے، اس کا وزن اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

لہسن کے استعمال سے دق سے ماؤف پھیپھڑوں کے زخم بھر جاتے ہیں۔ ڈاکٹر منچن حجرہ (LARYNX) کے دق میں مبتلا مریض کو ½ سے ایک چمچ لہسن کا رس پانی میں ملا کر دن میں تین بار پلاتا رہا جس سے اس کا مرض دور ہو گیا۔

ہزاروں گھائل فوجی مرنے سے بچ گئے:-

۱۹۱۴ء سے ۱۹۱۹ء کی جنگ عظیم میں ہزاروں فوجی روزانہ خطرناک صورت میں گھائل ہو جاتے تھے۔ بڑے بڑے ملٹری سرجن بموں سے گھائل ان فوجیوں کے زخموں کو لہسن سے دھوتے۔ اس اینٹی سیپٹک دوا کا استعمال کر کے ہزاروں فوجیوں کو مرنے سے بچا لیا گیا۔ اس

دوا سے گلے سڑے خطرناک زخموں میں گینگرین (گوشت کا مردہ اور بیکار ہو جانا) ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا اور سرایت کی وجہ سے ان گھائل فوجیوں کو پیچش اور ٹائیفس تک نہ ہوئے۔ ملٹری نے ہزاروں ٹن لہسن زخموں کو بھرنے اور گھائل فوجیوں کو کھلانے کے لیے استعمال کیا۔ ۱۹۳۹ء سے ۱۹۴۵ء کی جنگ میں بھی لہسن کو زخم بھرنے کے لیے فوجیوں پر کامیابی سے استعمال کیا گیا۔

ایک ملٹری سرجن جو 1914ء کی جنگ میں لڑائی میں گھائل فوجیوں کے ہسپتال میں انچارج تھا، لڑائی میں گھائل سپاہی جو بُری طرح تڑپ رہے ہوتے تھے، لہسن کے رس میں اُبلا ہوا ٹھنڈا پانی ملا کر کپڑے کی گدّی تر کر کے زخموں پر رکھ دیتے جس سے ان کا سخت درد اور تکلیف وغیرہ فوراً کم ہونے لگتی۔ اسی پانی سے زخم دھوئے جاتے، اس دوا سے ہزاروں گھائل فوجیوں کو بہت فائدہ ہوا۔ اسی سرجن کا بیان ہے کہ فرانس میں لڑائی کے میدان میں ایک کِسان عورت فوجیوں کی خدمت سے متاثر ہو کر اس نسخہ سے گھائل فوجیوں کی خدمت کیا کرتی تھی۔ جب میں نے عورت کی اس سادہ دوا سے سینکڑوں فوجیوں کو ٹھیک ہوتے دیکھا تو میں بھی اس نسخہ سے گھائل فوجیوں کا علاج کرنے لگ گیا۔

**امریکہ کے مشہور مصنف کی لہسن کے بارے میں رائے:-**

امریکہ کے مشہور مصنف گیلارڈ ہاوسیر **(GAYELARD HAUSER)** امریکہ میں ایک سو سال تک صحت مند زندگی گزارنے پر لیکچر دیتے ہیں اور جن کی عمر بڑھانے اور تندرست و طاقتور بنے رہنے پر لکھی کتابیں لاکھوں کی تعداد میں بک چکی ہیں، اپنی ایک کتاب **(I.ook Younger Live Longer)** میں لکھتے ہیں:

لہسن ایک عجیب و غریب دوا اور غذا ہے۔ لہسن اور پیاز دونوں میں ایک طاقتور قاتلِ جراثیم جزا ایکرولین **(ACROLIN)** ہوتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خطرناک امراض جیسے پیٹ میں گیس پیدا ہونا اور **(Colitis)** (آنتوں کا ورم و زخم) ان لوگوں میں بالکل نہیں ہوتے جو تازہ خشک لہسن کھاتے رہتے ہیں۔ یورپ کے کئی بڑے بڑے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ

لہسن کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر جیسا خطرناک مرض تک دور ہو جاتا ہے۔ جب بھی آپ کے پیٹ میں خرابی پیدا ہو جائے اور آپ کھانے کے قابل نہ رہیں اور سخت جسمانی تکلیف میں مبتلا ہوں تو ایک پاؤ دودھ میں ۵-۶ لہسن کی پوتھیوں کو ڈال کر پانچ چھ منٹ تک اُبالیں۔ اس کے بعد پوتھیاں نکال کر اس دودھ کو پی لیں۔

آپ دیکھیں گے کہ اس کے مسلسل استعمال سے آپ کے تمام امراض دور ہوتے جائیں گے اور آپ اپنے اندر نئی چستی اور طاقت محسوس کرنے لگ جائیں گے۔ کئی ماہرین کی تو یہ رائے ہے کہ رات کو سوتے وقت یہ دودھ پی لینے سے انسان کو گہری نیند آجاتی ہے اور صبح اُٹھنے پر وہ اپنے اندر نئی طاقت اور چستی و تازگی محسوس کرنے لگ جاتا ہے۔

## لندن کے مشہور قدرتی معالج کے تجربات:-

مسٹر سائپرن سکاٹ قدرتی علاج پر درجنوں انگریزی کتابیں لندن میں شائع کرا چکے ہیں جو یورپ، امریکہ اور دنیا کے تمام ممالک میں فروخت ہو رہی ہیں۔ جو لوگ بی بی سی کا پروگرام سنتے رہتے ہیں وہ اس بین الاقوامی شہرت یافتہ ہستی سے واقف ہوں گے۔ مسٹر سکاٹ اپنی کتاب (Doctors, Diseases and Health) میں لکھتے ہیں: "لہسن آنتوں میں گیس، سڑاند اور زہریلے مادوں (Toxins) کو نکالنے کے لیے بے ضرر کامیاب دوا ہے۔ آنتوں میں ان نقائص کے سبب سے لوگوں کو بہت سے امراض ہو جاتے ہیں۔ انسان بیمار رہنے لگ جاتا اور اس کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ گوشت اور مچھلی کھانے والوں کی تو آنتوں میں زہریلے مواد سڑاند اور ریاح آنتوں میں گوشت کے سڑتے رہنے کی وجہ سے زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں لہسن کھاتے رہنے سے آنتوں کی سڑاند، ریاح اور زہریلے مواد خارج ہو جاتے ہیں۔ لہسن کی پوتھیاں پانی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں، جب گل کر ان کا تمام اثر پانی میں آجائے تو اس پانی کو چھان کر اس میں الکوحل یا کلوروفارم تھوڑی مقدار میں ملا کر ہلالیں۔ یہ پانی کافی دنوں تک رکھا رہنے پر بھی خراب نہ ہوگا۔ اس

میں سے ایک دو چمچہ دوا پانی میں ملا کر غذا کے بعد یا پیٹ کا کوئی بھی مرض ہونے پر پی لینے سے اعضائے ہاضمہ کے تمام امراض دُور ہو جاتے ہیں۔ یہ دوا چھاتی اور پھیپھڑوں کے امراض میں بھی بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو سردی بہت جلد لگ جاتی اور زکام ہو جاتا ہے اس دوا سے ان کے جسم میں قدرتی طاقت اور گرمی آ جاتی ہے اور امراض سے مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس دوا سے منہ سے لہسن کی بو نہیں آتی۔ اس سے آنتوں میں ورم اور زخموں کے پرانے اور پیچیدہ مریض تک صحت یاب ہو چکے ہیں۔ سینکڑوں انسان جن کو رات کو نیند نہ آتی تھی ان کو اس آسان دوا سے نیند آنے لگ گئی۔ اور بے خوابی کے عوارض سے نجات مل گئی۔

## لہسن میں صحت کو قائم رکھنے والے اجزاء:-

لہسن میں کچھ پروٹین اور کافی مقدار میں کیلشیم پایا جاتا ہے۔ اس میں فاسفورس اور پوٹاشیم تو کافی مقدار میں ہوتے ہی ہیں، جبکہ اس میں وٹامن بی اور وٹامن سی بھی مناسب مقدار میں ہوتے ہیں، لیکن ان وٹامنوں اور معدنی نمکیات سے زیادہ قیمتی جز لہسن میں اس کا تیل اور اس کی تیز بو ہے جو بڑے بڑے خطرناک متعدی جراثیم کو سیکنڈوں میں ہلاک کر دیتی ہے اور بہت تیز اینٹی سیپٹک ہے۔ لہسن میں اس کی بو صرف دو فیصدی ہوتی ہے۔ اس بو کو ہی لہسن کا آبِ حیات کہا جا سکتا ہے۔ اس لیے اس کی بُو جس کو ڈاکٹر (ALLYL DISULPHATE) کہتے ہیں سے نفرت کرنے کی بجائے لہسن کو اس کے افعال کی وجہ سے بو کی پرواہ نہ کرتے ہوئے مناسب مقدار میں ہر روز ضرور کھاتے رہیں۔

## لہسن کے تیل کے کراماتی خواص:-

لہسن میں ایک اڑنے والا تیل ایلل سلفائید پایا جاتا ہے جو کافی امراض کو دور کرنے اور مختلف امراض کے جراثیم کو مارنے کے لیے بہت ہی طاقت ور اثرات رکھتا ہے۔ دق،

ٹائیفائیڈ اور دوسرے جراثیم اس کو سونگھنے یا کھانے سے فوراً ہی مرنے لگ جاتے ہیں۔ جسم میں یہ تیل آکسیجن کے ساتھ مل کر گندھک کا تیزاب (سلفیورک ایسڈ) بن کر اور جسم کے ہر حصہ میں پہنچ کر جراثیم اور زہریلے مواد کو ہلاک کرنے کے بعد سانس، پسینہ، پاخانہ اور پیشاب کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اس تیل کو جسم پر ملنے سے یہ فوراً مساموں کے ذریعہ جسم میں پہنچ جاتا ہے۔ اس کا ثبوت حاصل کرنے کے لیے لہسن کو سل بٹے پر باریک رگڑ کر کسی شخص کے پاؤں کے تلووں پر لیپ کر دیں۔ پندرہ بیس منٹوں میں اس کے سانس اور جسم سے لہسن کی بو آنے لگ جائے گی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کے اثرات خون اور جسم کے تمام اعضاء میں پہنچ چکے ہیں۔

## پلیگ (طاعون) کی معجزاتی دوا:۔

۱۹۶۵ء میں لندن اور انگلینڈ کے تمام شہروں میں پلیگ وبا کی صورت میں اتنے زور سے پھیلا کہ ایک ہی دن میں ہزاروں لوگ مر جاتے۔ جہاں اس مرض سے روزانہ ہر گھر، محلے، گاؤں اور شہروں میں ہزاروں لوگ مر رہے تھے، چیسٹر (Chester) نامی قصبے کے ایک گھر کے تمام ممبر جو پلیگ والے گھروں اور محلوں میں رات دن بے خوف ہو کر پھرتے تھے کسی کو بھی یہ مرض نہ ہوا اور نہ ہی اس گھر کا کوئی شخص اس مرض سے مرا۔ تحقیقات کرنے پر پتہ چلا کہ ان لوگوں کے پاس لہسن کافی مقدار میں موجود تھا اور وہ دن میں کئی کئی بار لہسن کی پوتھیاں کھا لیتے اور اس کو ہر وقت اپنے پاس رکھتے۔ وہ مکان آج بھی اس قصبہ میں آثار قدیمہ کے طور پر محفوظ رکھا گیا ہے اور عوام 300 سال سے زیادہ اِس پرانے مکان کو دیکھنے کے لیے جاتے ہیں۔ تاریخ کا مطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ یورپ میں سینکڑوں سال پہلے جہاں بھی پلیگ پھیلا ان دنوں جو لوگ لہسن کھاتے رہے ان کو پلیگ سے مرنے والے مُردے اُٹھانے پر بھی پلیگ نہ ہوا۔

## لہسن پر مشہور ڈاکٹروں کے تجربات اور تیر بہدف نسخے :-

(۱) ۱۸۹۸ء میں ڈاکٹر (W.FERNIE.M.D) نے انگریزی میں ایک کتاب ''پودوں اور بوٹیوں کے آسان نسخے'' شائع کی، جس میں انہوں نے دنیا بھر کے پودوں سے امراض کے علاج پر عجیب وغریب نسخے لکھے۔ اس کتاب میں آپ لہسن کے بارے میں اس طرح لکھتے ہیں کہ لہسن مُحرّک (STIMULANT)، دافع تشنج، بلغم کو دور کرنے والا اور پیشاب لانے والا ہے۔ اس کے سبھی افعال اس کے تیل میں پائے جاتے ہیں۔ اس کو الکوحل میں ملا کر اس کا ٹنکچر بنایا جاتا ہے جس کے دس بیس قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں تین چار بار پلانے سے دمہ، سخت کالی کھانسی اور پھیپھڑوں کے تشنج والے دوسرے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

### گھوڑوں کے علاج میں فرانس کے ایک ڈاکٹر کا طریقہ علاج :-

(۲) فرانس میں ایک ڈاکٹر کو ایک مریض نے بتایا کہ گھوڑوں کی ٹانگوں میں جب خون کا سُدہ (Blood Clot) جم جاتا ہے تو گھوڑے کو لہسن اور پیاز کھلایا جاتا ہے، جس سے جما ہوا خون پتلا ہو کر سدّہ خود بخود ہی دور ہو جاتا ہے۔ اس بات کو سن کر انگلینڈ کے ایک میڈیکل کالج کے پروفیسروں نے اس پر ریسرچ کرنی شروع کر دی اور اس ٹوٹکے کو بہت ہی کامیاب پایا۔ اگر کسی مریض کی خون کی رگوں میں خون کا سُدّہ جم چکا ہو تو اس کو لہسن کا استعمال کرا کر سُدّہ دور کر سکتے ہیں اور ہائی بلڈ پریشر جیسے خطرناک مرض تک کو دور کر سکتے ہیں۔

### (۳) ایلیسٹن (ALLISTIN):-

یہ دوا سوئٹزر لینڈ کی مشہور دوا ساز فرم سیڈوز نے تازہ لہسن اور لکڑی کے کوئلے کو ملا کر گولیوں کی شکل میں بنائی ہے جو پیٹ میں گیس پیدا ہونے، آنتوں میں سڑاند اور بدہضمی

کے دستوں میں بہت ہی مفید ہے۔ کوئلہ ہونے کی وجہ سے اس کو کھلانے سے کالے رنگ کا پاخانہ آنے لگتا ہے۔ غذا سے پہلے دو تین ٹکیاں نگل لیں۔ ہمارے ملک میں کیمسٹوں سے یہ گولیاں خریدی جاسکتی ہیں۔

## (۴) لیڈی ڈاکٹر کے نولفی (K-NOLFI- M-D) کی تحقیق:۔

لیڈی ڈاکٹر کے نولفی اپنی انگریزی کتاب: (Experience with Living & Foods) میں لکھتی ہیں: ''میں نے یہ نسخہ کئی بار آزمایا اور اسے بہت ہی کامیاب پایا''۔ لہسن کی ایک ہی پھانک چیر کر منہ کے اندر دانتوں اور گالوں کے بیچ دونوں طرف رکھنے سے سردی اور زکام منٹوں میں دور ہو جاتا ہے۔ اسی آسان ترکیب سے ہلتے ہوئے دانت مضبوط ہو جاتے جبکہ ناک اور گلے کے امراض، متورم ٹانسلز، گلے کی سرایت، گلا پک اور سوج جانا، گلے کا درد، برانکائٹس اور کئی دوسرے متعدی امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔ لہسن کو پیس کر رات کو سوتے وقت پاؤں کے تلووں پر لیپ کر دینے سے کالی کھانسی، زکام اور سردی کو آرام ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر نولفی لکھتی ہیں کہ پھوڑے پھنسیوں پر لہسن ملتے رہنے سے کچھ دنوں میں ان کو آرام ہو جاتا ہے۔

## ڈاکٹر گن ایم ڈی مرضی کی تحقیق:۔

(۵) ۱۸۷۸ء میں لندن میں چھپی ایک انگریزی کتاب "HOME BOOK OF HEALTH" میں ڈاکٹر گن ایم۔ڈی (Dr. GUN M.D) نے لہسن کے بارے میں اس طرح لکھا ہے: ''یہ پھیپھڑوں کے امراض، تپ دق، کئی قسم کے بخاروں، جلودھر (استسقاء)، پیٹ میں کیڑوں اور کئی دوسرے امراض کو دور کرنے کے عجیب وغریب افعال رکھتا ہے۔

**(۶) لہسن سے کینسر کا علاج:۔**

ہونٹوں کے کینسر کے ۹۳ فیصد مریض ہونٹوں پر لہسن لگاتے رہنے سے ٹھیک ہو چکے ہیں۔ زیادہ تر مریضوں کو تو ایک ہی بار لہسن لگانے سے آرام ہو گیا۔ (Problem of Oncology, March, 1950)

**(۷) جنیوا کے ڈاکٹر کی رائے:۔** جنیوا کے ڈاکٹر PIOTROWSKY نے جولائی ۱۹۴۸ء میں ایک آرٹیکل میں لکھا کہ ۴۰ فیصدی مریضوں کا ہائی بلڈ پریشر تو لہسن کھاتے ہی کم ہونا شروع ہو گیا۔ اس سے مریض کی سکڑی ہوئی خون کی رگیں پھیلنے لگ جاتی ہیں جس سے بڑھا ہوا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دل کے درد اور سر چکرانے کو بھی آرام ہو جاتا ہے۔

**(۸) شکاگو کے ڈاکٹر ویس کی تحقیق:۔** شکاگو کے ڈاکٹر ویس (Dr. WEISS) نے اپنے کافی مریضوں کو، جن کو دست آتے تھے لہسن کھلا کر تندرست بنا لیا۔ اس سے آنتوں کے خطرناک جراثیم مر جاتے ہیں لیکن بیکٹیریا جو آنتوں میں غذا ہضم ہونے میں مددگار ہوتے ہیں ان کی اس دوا سے تعداد بڑھ جاتی ہے۔

**(۹) لہسن کے کیپسول:۔**

جرمنی کے ایک ڈاکٹر (J.A.Hofels) نے لہسن سے مختلف امراض کے علاج پر برسوں تک تحقیق کی اور بعد میں اس نتیجہ پر پہنچے کہ اس عام سی شئے سے بڑی بڑی بیماریاں دور کی جا سکتی ہیں۔ اس کی بہت تیز بو کی وجہ سے مریض اس کو کھانے کو تیار نہیں ہوتے۔ اس نے لہسن کے تیل اور ایکسٹریکٹ کو الگ کر کے کیپسول میں بند کر کے ایک دوا ۱۹۲۰ء میں تیار کی تھی۔ بہت مؤثر ہونے کی وجہ سے تھوڑے ہی دنوں میں یہ کیپسول برطانیہ، جرمنی اور یورپ کے دوسرے ملکوں میں فروخت ہونے لگ گئے اور مختلف امراض کو دور کرنے میں ان سے بڑا بھاری فائدہ ہوا۔

**(۱۰) مسٹر اولیو کا لہسن کے بارے بیان کردہ سچا واقعہ:۔** مسٹر اولیو ر لندن میں شائع

شدہ کتاب (آزمودہ دوائیں: **(Proved Remedies** میں ایک سچا واقعہ اس طرح لکھتے ہیں کہ ایک شخص جب رات کو اپنے گھر آیا تو اپنے چاروں بچوں کو کالی کھانسی میں مبتلا پایا۔ اس نے چاروں بچوں کو بستر میں لٹا دیا اور ہر بچہ کے پاؤں کے تلووں پر ململ کا کپڑا رکھ کر اس پر لہسن کو پیس کر اس کی لگدی لیپ کر کے پاؤں کو مومی کاغذ سے ڈھک دیا۔ گھر کے تمام لوگ اس کا مذاق اڑانے لگے۔ ان کی سمجھ میں نہ آیا کہ کالی کھانسی پاؤں کے تلووں پر دوا لگانے سے کیسے دور ہوسکتی ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں چاروں بچے آرام سے سو گئے اور صبح اُٹھنے پر ان سب کی کالی کھانسی بالکل دور ہو چکی تھی۔

**(۱۱) یورپ کے معروف معالج ڈاکٹر کل پیپر (Dr.culpeper) کی تحقیق:۔**
زمانۂ قدیم میں یورپ میں پودوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے جناب ڈاکٹر کل پیپر (Dr.CULPEPER) بہت ہی مشہور معالج تھے۔ جن کے پاس دور دور کے ملکوں سے لوگ علاج کرانے کے لیے آتے تھے۔ وہ لہسن کے بارے میں اس طرح لکھتے ہیں: لہسن سے پچاسوں امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ یہ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ پاگل کتے یا دوسرے زہریلے جانوروں کے کاٹ لینے پر اس کو بار بار کھلاتے رہنے اور زخم پر لیپ کرتے رہنے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔ یہ بچوں کے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا، جمے ہوئے بلغم کو پتلا کر کے نکالتا، سستی اور کمزوری کو دور کر کے جسم میں چستی اور طاقت پیدا کرتا، پرانے، گندے، بدبودار زخم اور پلیگ کو دور کرنے میں جادو کی طرح کام کرتا ہے۔ کان کے ورم اور درد کی شرطیہ دوا ہے۔ پھوڑوں پر لگانے سے ان میں پیپ پیدا کر کے آسانی سے پھوڑ دیتا ہے۔

**(۱۲) انگلینڈ کے ڈاکٹر باؤلز کا لہسن سے دمہ کا علاج:۔** انگلینڈ کے ڈاکٹر باؤلز **(Bowles)** بہت مشہور معالج تھے۔ وہ دمہ کے مریضوں کا علاج مندرجہ ذیل نسخہ سے

کرتے تھے۔لہسن کو سرکہ میں ابال کر اس میں کھانڈ ملا کر دمہ کے مریضوں کو دیتے تھے۔اسی نسخہ سے انہوں نے دمہ کے ہزاروں مریضوں کو ٹھیک کر لیا۔

## (۱۳) ڈاکٹر بینی ڈکٹ جسٹ (Dr.Benedict just) کی تحقیق:۔

جب ہم کچا لہسن کھاتے ہیں تو اس کی تیز اور ناگوار بو کی وجہ سے لوگ ہم سے دور رہتے ہیں لیکن لہسن کی بو کی وجہ سے ہمارے جسم کے عوارضات اور بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور جراثیم مرجاتے ہیں۔(Dr. BENEDICT JUST)

## (۱۴) جذام کا علاج:۔

کئی صدیوں پہلے لہسن جذام کی بہت کامیاب دوا مانی جاتی تھی اور اس کو جذام (کوڑھ) کے مریضوں کو بار بار کھلایا جاتا تھا۔یہ بہت تیز قاتلِ جراثیم دوا ہے۔اس میں گندھک بھی کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔بہت دنوں تک جذام (کوڑھ) کے مریضوں کو لہسن کھلاتے رہنے سے ان کا مرض کم ہونے لگ جاتا ہے۔

## حکیم مظفر حسین اعوان کے تجربات

مشہور یونانی حکیم مظفر حسین اعوان اپنی تالیف ''کتاب المفردات'' میں لہسن کے افعال اس طرح لکھتے ہیں: لہسن درجہ سوم میں گرم خشک ہے، زہروں کو بے اثر کرتا ہے،اس کی مقدار تین ماشہ ہے،بلغم وریاح کو خارج کرتا اور طاقت بخشتا ہے۔

پرانی بدہضمی اور اعضائے ہضم کے امراض میں بہت ہی مفید ہے۔غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا، پیشاب اور حیض کو لاتا اور آواز کو صاف کرتا ہے۔اعصابی امراض، بلغمی امراض، دمہ، جوڑوں کے ورم، درد، گنٹھیا، فالج، لقوہ اور رعشہ میں مفید ہے۔سردی میں جسم کو گرم رکھتا ہے۔امراض باردہ (سردی سے پیدا شدہ امراض) اور پیٹ پھول جانے میں اس کو بھون کر یا گھی میں تل کر کھایا جاتا ہے۔ہڈیوں کی دق میں پسے ہوئے لہسن اور سو بار دُھلے ہوئے

مکھن کی مرہم بنا کر زخموں پر لگا کر پٹی باندھ دینے سے دق کے زخم بھر جاتے ہیں۔ اس کا لیپ اندرونی اور بیرونی زخموں کو بھر دیتا ہے۔ پنجاب میں اس کے رس کو بھینس کے دودھ میں ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے تپ دق دور ہو جاتی جبکہ مریض کی بھوک اور وزن بڑھ جاتا ہے۔ آج کل کی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ لہسن میں گندھک کافی مقدار میں پائی جاتی ہے، مکر دھوج میں بھی گندھک ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ایک قسم کا قدرتی مکر دھوج ہے۔

## پرسوت کے امراض:۔

عورت کو بچہ پیدا ہونے کے بعد لہسن گھی میں تل کر کھلاتے رہنے سے رحم میں جما ہوا متعفن مواد نکل جاتا ہے اور رحم سکڑ کر اپنی قدرتی حالت میں آجاتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد جسم اور کمر میں درد، سخت کمزوری دور ہو جاتی، جسم طاقت ور ہو جاتا اور دودھ زیادہ پیدا ہونے لگ جاتا ہے۔ متعدی امراض ہونے کا ڈر نہیں رہتا اور عورت کے جسم میں غیر معمولی طاقت آجاتی ہے۔ پرسوت کے بخار کو دور کرنے میں بھی لہسن بہت ہی مفید ہے۔

## پچھتر سال کے بوڑھے نے سولہ سال کی لڑکی سے شادی کی

بڑھاپے یا بڑی عمر میں اگر مرد میں مردانہ طاقت کم ہونے لگ گئی ہو، مرد کامیابی سے جماع نہ کر سکے، منی پتلی ہو چکی ہو، جماع کے بعد مرد کو کمزوری اور کمر میں درد ہونے لگ جائے، بڑھاپے میں قوتِ ہاضمہ کمزور ہو چکی ہو، کام کرنے کی ہمت نہ رہی ہو، بار بار سردی زکام کا مرض ہو جائے تو اس کی پوتھیوں کو خالص گھی میں تل کر یا دودھ میں اُبال کر دن میں دو بار استعمال کرتے رہنے سے کچھ ہی دنوں میں بوڑھوں کی کایا پلٹ جاتی ہے اور وہ اپنے وجود میں نئی جوانی اور جوش محسوس کرنے لگ جاتے ہیں۔ اس طرح ان میں ۷۰-۸۰ سال کی عمر میں بھی جوانوں جیسی مردانہ طاقت موجود رہتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ مارواڑ میں ۷۵ سال کے ایک مارواڑی بوڑھے سیٹھ نے ایک نوجوان لڑکی سے شادی کر لی۔ ایک وید نے اس کو ڈھائی تولہ لہسن کی پوتھیاں گھی میں تل کر دن میں دو بار

متواتر کھاتے رہنے کو کہا۔ عرصہ تک لہسن کھاتے رہنے سے اس بوڑھے کی جواں عورت کو لڑکا پیدا ہوا۔ سالوں تک لہسن کھاتے رہنے کے سبب بوڑھے کے جسم سے لہسن کی بو آتی تھی۔ اس کے لڑکے کے جسم اور اس کے پسینہ سے بھی لہسن کی بو آتی تھی۔

## بے ضرر پینی سلین :-

روسی ڈاکٹروں نے عرصہ تک تحقیقات کے بعد یہ ثابت کیا ہے کہ لہسن کے تیل میں پینی سلین کے خواص پائے جاتے ہیں۔ کئی مریضوں میں پینی سلین کے خلاف ردعمل ہوتا ہے جس سے کافی مریضوں کو جب پینی سلین کا ٹیکہ لگایا گیا تو ان کی موت ہو جاتی ہے یا کوئی دوسری تکلیف ہو جاتی ہے۔ پینی سلین کھلانے پر معدہ کی تیزابیت کے سبب اس کے اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ بہت سے مریض اس کے ٹیکے مہنگے ہونے کی وجہ سے مالی کمزوری کی وجہ سے انہیں نہیں لگوا سکتے، جبکہ لہسن میں کوئی ایسا نقص نہیں ہے اور غریب سے غریب مریض اس کو کھا سکتا ہے۔ آپ اس کو ان تمام امراض میں استعمال کر سکتے ہیں جن میں پینی سلین استعمال ہوتی ہے۔

## لہسن کا ٹنکچر بنانے کی ترکیب :-

لہسن کی پوتھیوں کا چھلکا اُتار کر اور رگڑ کر اس کو پانچ گنا ریکٹی فائڈ سپرٹ میں ڈال کر شیشی کو اندھیرے کمرے میں رکھ دیں۔ دن میں دو تین بار شیشی کو زور سے ہلا دیا کریں۔ آٹھ دس دنوں میں لہسن کا تمام اثر سپرٹ میں آجائے گا۔ اب اس کو چھان کر شیشی پر مضبوط کارک لگا کر رکھ لیں۔ کارک ڈھیلا رہ جانے پر دوا اُڑ جاتی ہے۔ یہ دوا برسوں رکھے رہنے پر بھی خراب نہیں ہوتی۔ الکوحل نہ ملنے پر یہ دوا شراب میں بھی بنائی جا سکتی ہے۔ یہ دوا پھیپھڑوں اور ہوائی نالیوں میں گاڑھا بلغم بھرا پڑا ہو، اور اسٹیتھسکوپ لگانے پر بلغم کی وجہ سے کھڑکھڑاہٹ کی آوازیں سنائی دیں، صبح کے وقت اٹھنے پر کھانسی ہونے لگ جائے اور جما ہوا لیسدار بلغم بمشکل نکلے۔ پھیپھڑوں

کے تپ دق میں یہ دوا خاص طور پر مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کھانسی اور بلغم کم ہونے لگ جاتی، بلغم میں دق کے جراثیم مر جاتے، بخار دور ہو جاتا اور مریض کا وزن اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں سے خون آنے یا خون آمیز بلغم آنے میں یہ دوا خصوصیت سے فائدہ مند ہے۔

پرانے نزلہ کی وجہ سے کم سنائی دینے کی بیماری میں بھی یہ دوا مفید ہے۔ پانچ سے بیس قطرے دوا تھوڑے سے پانی میں ملا کر دن میں تین بار پلاتے رہیں۔

ڈفتھیریا میں گلے پر لہسن کا رس لگاتے رہنے اور روئی کی پھریری سے گلے میں بار بار لگاتے رہنے سے ڈفتھیریا کا بخار اور گلے میں پیدا جھلّی گھُلنے اور دُور ہونے لگ جاتی ہے۔ جھلّی دور ہو جانے پر بھی مریض کو ہر روز تھوڑا لہسن ۷ دن تک کھلاتے رہیں۔

**جوڑوں کا ورم اور درد:-**

لہسن کو جوڑوں کے ورم پر پیس کر ملنے اور کھلانے سے ورم اور درد کو آرام ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر (ALBERT SCHWEITZER) نے ہیضہ اور ٹائفس بخار کے کافی مریض لہسن کھلا کر تندرست بنا لیے۔

تپ دق کے خطرناک مریضوں کو آپ لہسن اور روغنی چار چھ رتی دن میں دو بار کھلا کر مستقل طور پر تندرست بنا سکتے ہیں۔ یہ آسان نسخہ دق کی بڑی بڑی پیٹنٹ دواؤں اور انجکشنوں سے بھی زیادہ مفید ہے۔ پیٹ میں یا جسم کے کسی بھی حصہ میں پانی جمع ہو جائے اور اس مقام پر ورم ہو جائے تو یہ خطرناک مرض بھی لہسن کھلاتے رہنے سے دُور ہو جاتا ہے۔

**لہسن کے کیپسول بنانے کی آسان ترکیب:-**

لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر کونڈی ڈنڈا سے کوٹ کر شیشے یا چینی کی تھالی میں پھیلا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ تب اس کو کھرل کر کے کپڑے سے چھان کر کیپسول میں احتیاط سے بھر لیں تا کہ باہر لگنے کی وجہ سے اس کی بو نہ آنے پائے۔ ان کیپسولوں کو کافی مہنگے داموں پر مریضوں

کو بچا جا سکتا ہے۔اس کے فوائد بالکل تازہ لہسن کی مانند ہیں۔

لہسن کھانے والے کی حرارت غریزی (ANIMAL HEAT) اور امراض سے مقابلہ کرنے کی طاقت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ جب ان کو کوئی بیماری ہونے لگتی ہے تو جسم مرض کا مقابلہ کر کے اس کو دور کر دیتا ہے۔

**خوش ذائقہ نسخہ :-**

لہسن کو باریک پیس کر اس میں ذائقہ کے مطابق کھانڈ یا نمک رگڑ کر مکھن کی مانند بنالیں۔ اب اس میں جما ہوا خالص گھی یا مکھن برابر مقدار میں ملا کر تین سے چھ ماشہ تک یہ دوا صبح، دوپہر اور شام کو کھاتے رہنے سے بھوک نہ لگنا، ڈکار آنا، پیٹ میں گیس، پیٹ کا درد، کھانسی، بدن کا ٹوٹنا، سردی کا زکام، کمر کا درد، لنگڑی کا درد (عرق النساء) اور دق کی کمزوری وغیرہ دُور ہو جاتے ہیں۔

**دیگر تیر بہدف نُسخے :-**

ڈیڑھ پاؤ گائے کے اُبالے ہوئے دودھ میں لہسن کی سات پوتھیاں رگڑ کر سانپ کاٹتے ہی پلا دینے اور بار بار پلاتے رہنے سے زہریلے سانپوں کا زہر بھی بے اثر ہو جاتا ہے۔

ڈھائی سیر دودھ میں سوا سیر پانی ملا کر ۱۵ تولہ لہسن کو رگڑ کر اتنا اُبالیں کہ تمام پانی جل کر صرف دودھ ہی رہ جائے۔اس دودھ کے دو چار چمچے دو چار گھنٹہ بعد پلاتے رہنے سے نفخ شکم، ہسٹیریا، عرق النساء اور دل کے امراض تک دور ہو جاتے ہیں۔جبکہ چنبل پر لہسن کا خالص رس ملتے رہنے سے ہر طرح کے امراض دُور ہو جاتے ہیں۔

بادام روغن یا تِلوں کے تیل میں لہسن کو جلا کر اور چھان کر کان میں دو چار قطرے یعنی تھوڑا گرم کر کے ڈالتے رہنے سے کان کا درد، کان سے پیپ آنا، وَرم، کم سنائی دینا اور بہرا پن تک دور ہو جاتے ہیں۔

لہسن کو تین چار گنا پانی میں رگڑ کر بچوں کے پیٹ پر لیپ کرنے سے پیٹ کا درد اور اپھارہ فوراً دور ہو جاتا ہے۔ چھاتی پر لیپ کرنے سے کھانسی، کالی کھانسی اور دمہ تک کو آرام آ جاتا ہے۔اس کا شربت ۵ سے ۲۰ قطرے چٹانے سے کالی کھانسی کو آرام ہو جاتا ہے۔

## گھی میں تلا ہوا لہسن :-

لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر خالص گھی میں اتنا بھونیں کہ پوتھیاں ہلکی گلابی سی ہو جائیں۔گھی میں تلنے سے یہ خوش ذائقہ بن جاتی ہیں۔ان کی بو تیزی اور گرمی خشکی تک دور ہو جاتی ہے۔ اس ترکیب سے بچے اور نازک مزاج مریض تک اِس کو آسانی سے کھا سکتے ہیں۔اس کے لگا تار استعمال سے کتاب میں لکھے تمام امراض دور ہو جاتے ہیں۔

## لہسن کب منع ہے :-

لہسن کافی گرم خشک ہے۔مندرجہ ذیل حالتوں میں اس کے لگا تار استعمال سے مریضوں کو نقصان ہو سکتا ہے :-

گرمی کے موسم میں گرم مزاج رکھنے والے لوگوں کو استعمال کرنا مناسب نہیں۔نکسیر آنے پر دھوپ میں کام کرنے والوں، حاملہ عورت، زیادہ ورزش کرنے والوں، گڑ، گوشت، مچھلی، گرم مصالحے زیادہ کھانے والوں، زیادہ حیض آنے وغیرہ امراض میں اس کا استعمال ممنوع ہے۔ اگر کسی کو لگا تار زیادہ لہسن کھاتے رہنے سے تکلیف ہو جائے تو اس کو کتیرا گوند، دھنیا، بادام روغن کھلاتے رہنے سے اس کے مضر اثرات دُور ہو جاتے ہیں۔

جسم کی طاقت، مزاج، موسم کے مطابق ۶ ماشہ سے $2\frac{1}{2}$ تولہ سے تین تولہ تک لہسن یا دس سے بیس قطرے رس، شدید امراض میں ۶۰ قطرے تک فی بار استعمال کر سکتے ہیں۔

# حصہ دوم

# لہسن کے کرشمے

لہسن ہمارے گھروں میں عام طور پر سبزی اور مسالے (مصالحہ) کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ ہمارے ملک کے تقریباً سبھی صوبوں میں ہر سال اس کی کھیتی کی جاتی ہے۔ اس کا پودا لگ بھگ ایک فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے لمبے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ میں سے جو گٹھلی سی نکلتی ہے اسے ہی لہسن کہتے ہیں۔ اس گٹھلی میں آٹھ سے لے کر بیس پوتھیاں ہوتی ہیں۔ ہر ایک پوتھی سے ایک لہسن کا پودا تیار ہوسکتا ہے۔ ایک پوتھی والا لہسن بھی ہوتا ہے جو سب سے زیادہ قیمتی اور اوصاف وفوائد کے لحاظ سے مؤثر وطاقتور ہوتا ہے۔

لہسن کی پیدائش کے بارے میں ہندوؤں کی قدیم مقدس کتب میں عجیب وغریب روایات درج ہیں۔ یہ کہانیاں صحیح ہیں یا غلط، اس سے ہمیں سروکار نہیں ہے مگر اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ لہسن کو قدیم زمانہ میں کتنی اہمیت دی جاتی تھی۔

(۱) کہتے ہیں کہ جب آب حیات (امرات) نکالنے کے لیے دیوتاؤں اور دانواؤں (خودغرض لوگوں) نے مل کر سمندر کو بلویا تھا، اس وقت آبِ حیات کا گھڑا دستیاب ہو جانے پر جب دیوتاؤں اور دانواؤں میں اس کے لیے چھینا جھپٹی ہونے لگی تب گھڑے سے امرت کے جو قطرے چھلک کر عرش سے زمین پر گر پڑے، اسی سے لہسن پیدا ہوا۔ زمین پر گرنے سے لہسن بدبودار پیدا ہو گیا۔ اسی لیے دیوتاؤں نے اسے چھوڑ دیا اور نفرت کی نگاہ سے دیکھنے لگے۔

(۲) دیوتاؤں اور دانوؤں کی لگاتار محنتوں اور کوششوں سے سمندر کے بلونے سے آبِ

حیات (امرت) کا گھڑا نکلا تو دیوتاؤں اور بدنیت انسانوں میں اس کو حاصل کرنے کے لیے لڑائی ہونے لگی۔ اس وقت جھگڑے کو سُلجھانے کے لیے اور صرف دیوتاؤں میں یہ قیمتی آبِ حیات تقسیم کرنے کے لیے بھگوان وشنو نے ایک خوبصورت عورت کی صورت اختیار کر کے آبِ حیات (امرات) کے اس گھڑے کو اپنے قبضہ میں لے لیا اور چالاکی و ہوشیاری سے امرت کو دیوتاؤں میں بانٹنے لگ گئے۔ اس وقت راہو جو بہت چالاک اور ہوشیار بدنیت تھا، ہوشیاری و چالاکی سے دیوتاؤں کے گروہ میں جا چھپا اور امرت کا کچھ حصہ مکروفریب سے حاصل کر کے پی لیا۔ بھگوان وشنو کو جب یہ بات معلوم ہوئی تو اُنھوں نے فوراً ہی اپنے چکر سے راہو کا گلا کاٹ دیا۔ گلا کٹ جانے پر راہو کے گلے سے گری ہوئی آبِ حیات کی رہی سہی بوندیں زمین پر گریں اور لہسن کے نام سے مشہور ہوئیں۔ اسی وجہ سے لہسن کا ایک نام زاہو چھیشٹ یا ''راہو کی جھوٹ'' بھی ہے۔

(۳) اِندر دیوتا کی عورت اندرانی کو بانجھ پن کا مرض تھا اور ایک سو سال تک جب اس کو حمل قرار نہ پایا تو اندر کو بڑی فکر ہوئی۔ آخر کار اِندر دیوتا نے اندرانی کو بڑی محبت سے حمل قرار پانے کے لیے آبِ حیات (امرت) پلایا۔ لالچ میں اندرانی کافی مقدار میں امرت پی گئی۔ امرت پی چکنے کے بعد جب اس کو ڈکار آیا تو اس کے ساتھ امرت کا کچھ حصہ نکل کر زمین پر گر پڑا۔ اسی سے بدبودار لہسن کی پیدائش ہوئی جو بعد میں اس زمین پر امرت جیسے خواص سے بھرپور ایک بہترین رسائن (کیمیا) کی شکل میں مشہور ہوا۔

مندرجہ بالا روایات میں کوئی صداقت ہے یا نہیں، اس سے ہمیں غرض نہیں لیکن لہسن کے بے شمار خواص کو دیکھتے ہوئے اُسے امرت کے برابر ماننا ہی پڑے گا۔ لفظ لہسن کا مطلب ہے ''امراض کو کاٹ کر نکالنے والا''۔ شاید ہی کوئی ایسا مرض ہو جس میں لہسن فائدہ نہ کرے، اسی لیے اس کو ''ڈاکٹر لہسن'' کا نام بھی دیا جا سکتا ہے۔

آیورویدمیں لہسن کوواضح طور پرتمام امراض کودور کرنے والی دوامانا گیا ہے۔اس لحاظ سے اگرہم لہسن کواس دنیامیں امرت کہیں تونامناسب نہ ہوگا۔

جناب جے۔آئی۔ریڈیل کے ایک مضمون کے مطابق آج سے تقریباً پانچ ہزار سال پہلے بھی اس زمانے کے معالجوں کولہسن کے حیرت انگیزاورعجیب وغریب جراثیم کش خواص کاپورا علم تھا۔ ان خواص کو معلوم کرنے والے ہندوستان سے اہلِ عرب نے اور وہاں سے یونانیوں،مصریوں اوردنیاکے دوسرے ممالک نے معلومات حاصل کیں۔وسط ایشیاء کولہسن کی جائے پیدائش بتایاجاتاہے،جہاں سے یہ دنیاکے دیگرممالک میں پھیل گیا۔

تاریخ بتاتی ہے کہ سیدناعیسیٰ مسیح کے جنم سے ۴۵۰۰ سال پہلے مصرمیں تیار ہونے والے ایک بہت پرانے پیرامِڈ (مینار) کے بنانے والے مزدوروں کو ہر روز کافی مقدار میں طاقت حاصل کرنے کے لیےلہسن کھلایا جاتا تھا۔اسی زمانے میں جب مصر کی سلطنت ترقی کے عروج پرتھی اور چیوپس نامی شہنشاہ ایک بلندترین مینارتعمیر کرارہاتھاتو کہتے ہیں کہ اس نے اپنے مزدوروں کی صحت کی حفاظت کی غرض سے تقریباً ۸۰ لاکھ روپے کا صرف لہسن غیر ممالک سے منگوایا تھا۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ زمانۂ قدیم میں مغربی ممالک کے جہازراں جب لمبے سمندری سفر پرجاتے تھےتواپنی صحت کی حفاظت کے لیے اپنے سینہ پرلہسن کی گانٹھیں باندھنانہیں بھولتے تھے۔یہ اوراسی قسم کے دوسرے تاریخی واقعات اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ معمولی لہسن واقعی امرت جیسے خواص والی ایک بہت اہم اورکام آنے والی غذااوردواہے۔

لہسن کے بارے میں آج کل کے ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے لمبی تحقیقات کے بعداس کے اوصاف وفوائد کوپچھلے ۴۰، ۴۵ سال سے ہی معلوم کیا ہے۔اس سے پہلے ماہرین کا خیال اس طرف بالکل گیاہی نہیں۔آیورویدکی طبی کتب لہسن کےامرت جیسےاوصاف سے بھری پڑی ہیں۔ چرک، سشرت واگ بھٹ اورآیورویدکی تمام سنسکرت کتب میں اس کے استعمال وفوائد کابیان

تفصیل سے کیا گیا ہے۔ کشیب سنگھتا میں تو لہسن پر ایک باب بھی تحریر کیا گیا ہے۔

لہسن میں اتنے اوصاف بھرے ہوئے ہیں کہ ان سے متاثر ہو کر اہل مصر زمانہ قدیم میں اس کی پرستش کرتے تھے۔ روم کے لوگ مصریوں کی طرح ہی کام پر لگے مزدوروں کو طاقتور بنانے اور جوش سے کام کرنے کے لیے لہسن کا استعمال کراتے تھے اور آج بھی کراتے ہیں۔ مُرغے لڑانے والے مرغوں کو خوب لڑاکو بنانے اور ان میں تیزی اور پھرتی لانے کے لیے لہسن کھلاتے ہیں۔

## لہسن کے دیگر نام اور غذائی تجزیہ

**دیگر نام:-**

سنسکرت: لَشن۔ هندی: لہسُن، لشُن۔ بنگالی: لشن، رَسن۔ مراٹھی: لَسن، لُوسن، لسُن۔ کرناٹکی: دلیہ، مُللی۔ گجراتی: لسُن۔ دراوڑ: دِللی۔ پنجابی، تھوم۔ آسامی، نہرو۔ دکھنی، شُنم، بھوٹیا، گوکپس، عربی: ثوم۔ انگریزی: گارلک (Garlic) لاطینی: ایلیم سائیوم (Allium Sativum)۔ **لہسن کا غذائی تجزیہ:-** آیورویدمیں چھ قسم کے رسوں کا بیان کیا گیا ہے، جن میں سے پانچ قسم کے رس لہسن میں ایک ساتھ موجود ہیں صرف ایک رس اس میں نہیں پایا جاتا ہے۔ لہسن کا غذائی تجزیہ مندرجہ ذیل ہے:

ایک قسم کا اڑنے والا تیل ۰.٦ فیصد، پروٹین ٦% فیصد، چربی ا فیصد، کاربوز ۲۹ فیصد، معدنیاتی نمک ایک فیصد، چونا۳.افیصد، سلفر۳۱ فیصد، لوہا۳.املی گرام فی 100 گرام۔

ڈاکٹر ڈیوڈ سٹین اور ڈاکٹر ایڈورڈ کوٹن وغیرہ امریکی ماہرین کا خیال ہے کہ لہسن میں وٹامن اے، بی اور سی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ایلومیلیم، مینگنیز، تانبا، سیسہ، گندھک، لوہا، چونا اور کلورین وغیرہ قدرتی معدنی نمک بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

لہسن میں سلفیورک ایسڈ (گندھک کا تیزاب) کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ گندھک کے تیزاب سے تپ دق تک کے جراثیم تک ہلاک ہو جاتے ہیں، اس لیے ہاپکن یونیورسٹی کے پروفیسر "بیر کر ہلے" کی تحقیقات کے مطابق گندھک کے تیزاب کے کارخانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کو تپ دق ہونے کا ڈر نہیں رہتا۔ اتنا ہی نہیں بلکہ جن مزدوروں کو پہلے تپ دق تھی ان کا یہ مرض گندھک کے تیزاب کے کارخانوں میں کام کرنے کے بعد حیرت انگیز صورت میں بغیر کسی علاج کے دور ہو گیا۔ واضح ہو کہ گندھک کا تیزاب ایک بہت خطرناک زہر ہے، جس کے خارجی استعمال سے انسان کی موت ہو سکتی ہے لیکن تعجب کی بات ہے کہ وہی گندھک کا تیزاب جو لہسن میں موجود ہوتا ہے لہسن کھانے سے جزو بدن بن کر اور خون میں مل کر جسم کے زہریلے مادوں، جراثیم، ان سے پیدا شدہ سرایت اور دوسرے بے شمار امراض کو دور کر دیتا ہے۔

## لہسن کی تیز بو:۔

لہسن کی تیز بو اس کا سب سے اہم جزو ہے اور اس بو میں ہی اس کے فوائد پوشیدہ ہیں۔ لہسن اپنی تیزی اور تیز بو سے ہی خطرناک سے خطرناک جراثیم کو بھی ہلاک کر سکتا ہے۔ لہسن کی بُو پیاز کی بو سے بھی تیز ہوتی ہے، اتنی تیز کہ اگر جوتے میں اس کی پوتھی رکھ دی جائے تو ایک گھنٹہ کے بعد جوتا پہننے والے کی سانس سے لہسن کی بو آنے لگے گی، یعنی اس کی بو پاؤں سے جسم میں پہنچ جائے گی۔

لہسن کی بو بہت سے لوگوں کو نہیں بھاتی اور بُری لگتی ہے۔ خصوصیت سے ہندوستان کے اونچے خاندانوں کے لوگ اِسے اسی بو کی وجہ سے لہسن کو نہیں کھاتے اور کچھ لوگ لہسن کو جماع و مباشرت میں تحریک دینے والا ہونے کے سبب اس سے نفرت کرتے ہیں۔ کئی لوگ سبزیوں، ترکاریوں میں لہسن کو مصالحہ کے طور پر کھاتے ہیں لیکن اس کی اس تیز بو کی وجہ سے اسے کچا کھانے کو تیار نہیں ہوتے۔ یہی بات برطانیہ، فرانس، اسپین وغیرہ دنیا کے کچھ ملکوں میں بھی دیکھی جاتی ہے۔ وہ لوگ بھی لہسن کی تیز بو برداشت نہیں کر سکتے جو لہسن کھانے والوں کے منہ، سانس اور پسینہ تک

سے نکلا کرتی ہے۔

لہسن کی تیزی اور ناگوار بو کی وجہ سے اُس سے پرہیز کرنے والے اس کے بے شمار فوائد و اوصاف سے محروم رہنے والوں کو انتباہ کرتے ہوئے ڈاکٹر بینے ڈکٹ جسٹ نے ایک جگہ لکھا ہے کہ لہسن کی تیز بو نہ صرف جسمانی امراض کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ وہ جسم کے اندر زہریلے مواد اور جراثیم و امراض کو دور کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

لہسن کی تیز بو کے سبب سے ہی لہسن کا استعمال ناپسند ہو تو اسے لہسن کو بے بو بنا کر استعمال کرنا چاہیے۔ تھوڑا سا گڑ اور دھنیا، سونف یا الائچی، لہسن کھا لینے کے بعد منہ میں چوسنے سے لہسن کی بد بو دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر دھو ڈالنے کے بعد دہی میں ڈال کر کھانے سے بو نہیں آتی ہے۔

## لہسن تیز جراثیم کش ہے :۔

لہسن طاقتور جراثیم کش ہے، اسی لیے یہ تقریباً سبھی متعدی امراض سِل و دق، جذام اور کرمِ شکم وغیرہ کی بے خطا دوا مانی جاتی ہے۔ مسٹر چرک لہسن کو جراثیم کش ہونے کے ساتھ ساتھ ہوا کو جراثیم سے پاک و صاف کرنے والا **(Disinfactant)** بھی کہتے ہیں۔ جب کہیں آس پاس کوئی متعدی مرض پھیل رہا ہو تو گھر میں ہر کہیں خاص طور پر غذا پکانے کے کمرے اور پاخانہ میں لہسن ڈال دینے چاہییں اور ان کو روزانہ یا دوسرے تیسرے دن بدلتے رہنا چاہیے اور پہلے والے لہسن کو جلا دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے ان گھروں میں رہنے والے لوگ متعدی امراض سے بچے رہتے ہیں، متعدی امراض ہونے کا ڈر نہیں رہتا اور اگر متعدی مرض کے جراثیم اُن دنوں جسم میں داخل ہو گئے ہوں تو وہ بڑھنے نہیں پائیں گے اور آہستہ آہستہ ہلاک ہو جائیں گے۔ کہتے ہیں کہ آج سے کئی سو سال پہلے یورپ میں جب بھی کبھی پلیگ (طاعون) کا حملہ ہوا تو لہسن کھانے والے اس سے محفوظ رہے۔

کسی زمانے میں قبرستانوں کی گندی ہوا کو صاف کرنے کے لیے یورپ میں لہسن جلانے کا رواج اسی وجہ سے تھا کہ لہسن ایک بہترین دافع تعفن شے ہے اور اس سے گندی ہوا کی صفائی ہو جاتی ہے۔

آج سے دو ہزار سال قبل زَچّہ خانوں میں وہاں کی ہوا کو صاف رکھنے کی غرض سے زچگی سے قبل چوکھٹ کے اوپر اور زچہ خانہ کی ہر ایک چیز جیسے لوٹا، تھالی، زچہ کی چارپائی، گھڑا وغیرہ یہاں تک کہ زچہ اور نوزائیدہ بچے کے گلے میں بھی لہسن کی پوتھیاں، پوٹلی میں باندھ کر لٹکا دیا کرتے تھے۔

لہسن قدرتی پینیسلین ہے:-

لہسن سے نکلا ہوا رس (آب لہسن) اپنے افعال وخواص کے نقطۂ نگاہ سے مشہور دوا پینی سلین کا مقابلہ کرتا ہے۔ اتنا ہی نہیں ایک بات میں تو لہسن کا رس پینی سلین سے بھی فوائد میں بڑھ کر ہے۔ یعنی پینی سلین جہاں مریض کو فائدہ پہنچاتی ہے وہاں کئی طرح کے نقصان بھی پہنچاتی ہے اور اس کے انجیکشن سے کافی موتیں بھی ہوتی ہیں لیکن لہسن میں یہ نقص بالکل نہیں ہے۔ اس سے مریض کو فائدہ ہی پہنچتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ پینی سلین تیز ہوتی ہے اور وہ جسم کے بہت سے کارآمد بیکٹریا کو بھی ہلاک کر دیتی ہے لیکن لہسن کا رس انسانی جسم کے ان قدرتی بیکٹیریا کے توازن کو برقرار رکھتا ہے۔

لہسن کے رس میں گندے زخموں کو صاف کرنے اور پھوڑوں کو پکا دینے کی حیرت انگیز طاقت ہے۔ گلے سڑے زخموں اور ٹانسل کی سوجن میں اس کا رس پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ پالتو جانوروں کے بیمار ہو جانے پر رس پلاتے رہنے سے ان کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جناب جے۔ آئی۔ روڈیل فرماتے ہیں کہ روس میں لہسن کا رس ''روسی پینی سلین'' کے نام سے مشہور ہے۔ روس کے ایک ماہر ڈاکٹر مانووچ نے رسالہ سائنس (صفحہ ۴۸، شمارہ ۱۹۴۵ء) میں لکھا ہے کہ جب لہسن کے تازہ رس میں ٹی بی کے جراثیم چھوڑے گئے تو دومنٹ

کے اندر وہ ہلنے جلنے کے ناقابل ہوگئے اور دس منٹ کے اندر تمام جراثیموں کی موت ہوگئی۔
اس لیے قدرتی علاج طریقے سے علاج کرنے والے ٹی بی میں قدرتی طریقوں کے ساتھ ساتھ لہسن کے رس کا بھی استعمال کامیابی کے ساتھ کرانے لگے ہیں۔
تجربات سے یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ آب لہسن میں برابر پانی ملا کر پلانے سے انسان ہیضہ سے محفوظ رہتا ہے اور لہسن کا رس کافی مقدار میں پی لینے سے ہیضہ کے جراثیم دو منٹ کے اندر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

## طاقت ور بنانے کے لیے لہسن کا استعمال:-

میونخ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر سبڑی فورڈ نے لمبے تجربات اور تحقیقات کے بعد لہسن کو قدرت کا ایک بیش بہا عطیہ کہا ہے اور اس کو دل، دماغ اور تمام بدن کے لیے ایک زبردست ٹانک مانا ہے۔
آیورویدک کی مشہور سنسکرت کتاب بھاؤ پرکاش کے مطابق لہسن مقوی باہ، مردانہ طاقت پیدا کرتا، حرارت غریزی پیدا کرتا، ملین اور ہاضم ہے۔ اعضائے ہاضمہ کے تعفن سڑاند اور ریاح سے پیدا شدہ امراض کو دور کرتا ہے۔ لہسن ٹوٹی ہڈی کو جوڑنے والا، مولد خون وصفرا، مقوی بدن، مولِد منی، انسان میں چمک پیدا کرتا اور اس کا رنگ نکھارتا ہے۔ آنکھوں کے لیے بے حد مفید اور بڑھاپے کو جوانی میں بدل دینے والا (رسائن) ہے اور امراضِ قلب، پرانے بخار، پیٹ کے درد، پاخانہ نہ آنا، بادی (ریح) سے پیدا شدہ امراض، باؤ گولا ضیق النفس (دمہ)، کھانسی، کالی کھانسی، ورم وغیرہ امراض کو دور کرتا ہے۔
یونانی طب کے مطابق لہسن امراض سوداویہ اور بلغمیہ کو دور کرتا ہے۔ بلغم کو پتلا کرتا، معدہ کی رطوبت خشک کرتا، رعشہ، اعضائن ہو جانے اور مرگی وغیرہ کے امراض کو دور کرنے میں خاص طور پر مفید ہے۔ لہسن مدر بول (پیشاب آور) اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ مخزن المفردات کے مصنف نے لہسن کے مزاج کو بہت سخت گرم مزاج مانا ہے۔ آیوروید کی ۲۵۰۰

سال پہلے لکھی کتاب چرک سنگھیا میں لہسن کے فوائد اس طرح لکھے گئے ہیں: لہسن سے باؤ گولا (اختناق الرحم)، پیٹ کے عوارض، جذام، سفید داغ، امراضِ جلد اور پیٹ کے کیڑے وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ زمانہ قدیم کے مشہور وید سرجن سشرت لکھتے ہیں: لہسن دست آور، طاقت دینے والا، رنگ نکھارنے والا، آنکھوں کے لیے مفید، ٹوٹی ہڈی کو جوڑنے والا، امراضِ قلب میں مفید، پرانے بخاروں کو اتارنے والا اور بچوں کے سوکھا (اُمّ الصبیان) میں مفید ہے۔

مہارشی مریچ کشیب کی رائے ہے کہ لہسن کے استعمال سے تمام جسمانی سیلوں میں جمے ہوئے زہریلے مادے خارج ہو جاتے اور ان کی صفائی ہو جاتی ہے اور جسم کے مختلف اعضاء اور خون کی رگوں میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ عمر بڑھ جاتی ہے، دانت، مسوڑھے، ناخن اور بال صحت مند رہتے ہیں اور جسم کا رنگ نکھر آتا ہے۔ لہسن کھانے والا لمبی عمر والا اور طاقتور ہوتا ہے۔ آیوروید کی دوسری کتب کے مطابق بھی لہسن رسائن مانا گیا ہے۔ اس کو ٹھیک طریقہ سے استعمال کر کے بوڑھا انسان جوان بن سکتا ہے اور جوان بالکل نوجوان بن جاتا ہے۔ لہسن سے قوت یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے، موتیا بند کا پانی اُترنا رک جاتا ہے اور آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ لہسن بدن میں حرارت غریزی پیدا کرتا ہے اور اسے قائم رکھتا ہے۔ پھیپھڑوں میں رُکی ہوئی گاڑھی بلغم کو نکالتا ہے، خون کو سرخ کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ لہسن، معدہ، آنتوں، دماغ، جسم اور منی میں طاقت پیدا کرتا ہے۔

نئی تحقیقات اور تجربات کے مطابق بھی لہسن گرم، بھوک لگانے والا، عمر کو بڑھاتا ہے اور بڑھاپے کی علامات کو دور کرتا ہے۔ یہ سٹرپٹومائی سین، آئی سونکر ٹینک ایسڈ اور بی سی جی بنانے والوں کے لیے مستقل اور کھلا چیلنج ہے اور سٹرپٹومائی سین وغیرہ دواؤں سے زیادہ مؤثر

ہے۔ اس کے علاوہ لہسن ان دواؤں کے زہریلے اثرات سے بھی مکمل طور پر مبرا ہے۔
ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ اعضائے ہاضمہ کو لہسن سے بہت طاقت ملتی ہے اور یہ آنتوں سے
ریاح کو خارج کرتا ہے۔ اس سے نظام عصبی کو قوت پہنچتی ہے گویا یہ عصبی امراض میں بھی مفید
ہے۔

گھی، دودھ اور چکنی غذاؤں کے ساتھ لہسن کا استعمال قوت مردمی کو بڑھانے والا ثابت ہوتا
ہے۔ کئی معالجوں کا کہنا ہے کہ یہ منی میں حیواناتِ منویہ کو پیدا کر کے ان کو صحت مند، طاقت
ور بناتا اور عورتوں میں بیضہ انثی کو پیدا کر کے حمل ٹھہرانے میں مدد دیتا ہے۔ بانجھ عورتوں،
نامردوں اور بوڑھوں کے لیے لہسن آبِ حیات ثابت ہوتا ہے۔ لہسن متواتر استعمال کرتے
رہنے سے جماع کرنے پر تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی اور منی پیدا ہوتی رہتی ہے۔

لہسن کے خواص کی تعریف کرتے ہوئے ''ہیرز ہیلتھ'' نے اپنے اگست ۱۹۵۷ء کے شمارہ
میں لکھا ہے کہ لہسن طاقتور تیز اینٹی سیپٹک ہے۔ پائیوریا، پھوڑے اور امراض جلد میں یہ
بہت ہی مؤثر ہے۔ جہاں کہیں ورم ہو لہسن اسے تحلیل کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر ریگز ہیس نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ لہسن پولیو کی روک تھام کے لیے مفید ہے۔
ایک بار مالمو میں جب بچوں میں پولیو کا مرض وبا کی صورت میں پھیل گیا اور سینکڑوں بچے
پولیو کا شکار ہونے لگے تھے تو ڈاکٹر ہیس نے وہاں کے تین سکولوں کے بچوں کو صرف لہسن کا
استعمال کرا کر ان کو پولیو سے بچائے رکھا یعنی ان طالب علموں میں سے کسی کو بھی پولیو نہیں
ہوا۔

اسی طرح ''سائنس'' نامی جریدہ میں ایک بار چھپا تھا کہ لہسن ٹیومر (رسولی) روکنے کی
کامیاب دوا ہے، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ یہ کینسر کی روک تھام کرنے کے لیے بھی
مفید ہے۔

حکومت ہند کی قائم شدہ میسور کی لیبارٹری سے شائع ہونے والے رسالے ''کھادیہ دگیان'' میں ایک بار چھپا تھا کہ لہسن معرق (پسینہ لانے والا) اور مدر بول ہوتا ہے۔ یہ بلغم کو بھی خارج کرتا ہے۔ اسی لیے آیورویدک طریقہ علاج میں اس کا بہت استعمال ہوتا ہے۔

ہندوستان اور غیر ممالک میں بھی لہسن پر بہت سے سائنسدانوں نے تحقیق کی ہے۔ جس سے پتہ چلتا ہے کہ لہسن میں ''ایلی سن'' نامی اہم جزو ہوتا ہے۔ جس میں جراثیم کو ہلاک کرنے کا وصف ہے۔ لہسن کے جوشاندہ میں جراثیم کو مارنے کی طاقت دوسرے مصالحوں کی بہ نسبت زیادہ ہے۔ غذا میں لہسن ہونے پر آنتوں کے اندر تھیامین (وٹامن بی) زیادہ بنتی ہے۔ آنتوں میں ''ایلی سن'' تھیامین کے ساتھ مل کر ''ایلی تھیامین'' بناتی ہے جو تھیامین کی بہ نسبت جسم میں تیزی کے ساتھ حل ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر گنگا پرساد گوڑ لکھتے ہیں کہ ایک بار گاندھی جی نے سوامی ستیہ دیوی پریوارا جک سے ان کی غذا کے بارے میں دریافت کیا تو سوامی جی نے لہسن کا خصوصیت سے ذکر کیا، جس پر گاندھی جی خوب ہنسے اور بولے ''لہسن تو غریبوں کی کستوری ہے اور مجھے اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچا ہے''۔

افغانستان کے پٹھانوں میں طاقت مردانہ پیدا کرنے کے لیے ذیل کا نسخہ بہت مشہور ہے، وہاں کے پٹھان لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر اور سل بٹہ پر پیس کر برابر گھی اور چار گنا دودھ کے ساتھ پکاتے ہیں اور سردیوں میں اپنی طاقت کے مطابق اُسے ایک یا دو چمچہ صبح و شام کھاتے ہیں جس سے ان میں زبردست مردانہ طاقت پیدا ہوتی ہے اور وہ بار بار جماع کرنے پر بھی تھکاوٹ محسوس نہیں کرتے۔

ہر روز لہسن استعمال کرنے والی عورتوں کے پستان سخت اور گول رہتے ہیں اور جلدی ڈھیلے نہیں ہوتے۔ ان عورتوں کو جلد از جلد حمل قرار پا جاتا ہے اور وہ طاقتور اور خوبصورت رہتی

ہیں۔ ان کی جوانی قائم رہتی ہے اور ان میں طاقت کی کمی نہیں ہونے پاتی، وہ بانجھ نہیں ہوتیں، ان کی کمر پتلی اور تمام اعضاء سانچے میں ڈھلے معلوم ہوتے ہیں۔ ان کی اولاد طاقتور، عقلمند، بڑی عمر والی اور خوبصورت ہوتی ہے۔

لہسن بہت ہی کارآمد رسائن دوا اور غذا بھی ہے، اس لیے ہمیں صحت کی حفاظت کے لیے ہر روز مناسب مقدار میں اسے استعمال کرنا چاہیے اور اس کے امرت جیسے اوصاف سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ سوکھے لہسن کی بہ نسبت سبز اور تازہ لہسن زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس کی سبز پتیوں کو کچل کر اور اس میں ادرک اور سبز مرچ ڈال کر مفید لذیذ چٹنی بنائی جاتی ہے۔

روس اور پولینڈ میں ایک خاص قبیلہ کے لوگ اپنی غذاؤں میں لہسن کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس کے اثر سے ہی وہ لوگ کینسر میں مبتلا نہیں ہوتے۔ سپین اور اٹلی کے باشندے بھی لہسن ہر روز استعمال کرتے ہیں۔ ان کی تقریباً سبھی غذاؤں میں لہسن ضرور ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اِن ملکوں کے لوگ دوسرے ممالک کے لوگوں کی بہ نسبت کم بیمار ہوتے ہیں۔

## ﴿لہسن کا تیل﴾

### لہسن کا تیل تیار کرنے کے تین طریقے:۔

۱) سرسوں کے ایک چھٹانک تیل میں ایک لہسن کی ۱۰ پھانکیں چھیل کر اور پیس کر ڈال دیں اور ۵-۷ دن تک اسے ڈھک کر رکھ دیں۔ لہسن کا تمام اثر تیل میں آجائے گا، اب اس تیل کو چھان لیں۔

۲) سرسوں کے ایک چھٹانک تیل میں لہسن کی پوتھیاں چھیل کر ڈالیں اور دھیمی آنچ پر پکائیں، جب پھانکیں جل کر کالی پڑ جائیں تو ان کو چھان کر پھینک دیں اور باقی تیل کو کام

میں لائیں۔

۳) تین چار سیر لہسن کا رس (آبِ لہسن) ایک کھلے برتن میں ڈال لیں۔ ایک دو دن میں اس پر تیل جمع ہو جائے گا۔ اس تیل کو ہوشیاری سے ڈراپر کے ذریعے الگ کر لیں۔ تب اسے معمولی آگ پر گرم کریں تاکہ اس میں پانی کا جو جز ہو وہ بھاپ بن کر اُڑ جائے اور صرف تیل ہی باقی رہ جائے۔ یہ لہسن کا خالص تیل ہے جو کہ اوصاف میں مثل آبِ حیات ہے۔ جرمنی میں اس تیل کے کیپسول بازار میں **(Allio Caps)** کے نام سے مہنگے داموں میں بکتے ہیں۔

لہسن کا تیل آئیل سلفائیڈ کہلاتا ہے۔ یہ ایک طاقتور جراثیم کش دوا ہے۔ یہی تیل لہسن کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر پھیپھڑوں، جلد، گردوں اور جگر میں آکسیجن سے مل کر جسم میں سلفیورک ایسڈ (گندھک کا تیزاب) بناتا ہے۔ لہسن بہت جلد جلد میں جذب ہو جاتا ہے اور جلد کے اوپر والے حصہ پر لہسن کا لیپ کرنے سے بھی لہسن کا تیل جلد کی آکسیجن سے مل کر سلفیورک ایسڈ کی شکل اختیار کر کے انسانی جسم میں بہت جلد جذب ہو جاتا ہے اور اپنے اثرات دکھاتا ہے۔

لہسن کی ۶۰ بوندوں میں لہسن کے تیل کا حصہ دو (2) بوند ہوتا ہے۔ لہسن کا تیل پھیپھڑوں اور ہڈیوں کے تعفن اور سڑاند کو دور کرنے میں بے مثال دوا ہے۔ بادام روغن میں لہسن کی پوتھیوں کو جلا اور چھان کر دو تین قطرے کان میں ڈالتے رہنے سے کان کا درد، کان سے برسوں سے پیپ آنا، آوازیں سنائی دینا، بہرا پن، کم سنائی دینا اور کان کے کیڑے وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس تیل میں آٹھواں حصہ موم پگھلا کر مرہم کی طرح لگاتے رہنے سے نہ بھرنے والے زخم اور ناسور بھر جاتے ہیں۔ گرم پانی میں لہسن پیس کر اور اس کا محلول بنا کر اس محلول سے زخموں کو دھونا بہت ہی مفید ہے۔

ایک ماہر روسی ڈاکٹر نے بہت سی دواؤں کے تیل بنا کر ان کے تجربات کیے اور ان سب میں

اس نے لہسن کے تیل کو بہت مفید پایا۔ اسے ''روسی پینی سلین'' کا نام دے دیا۔ امراض تنفس، چوٹ، درد، کاربنکل اور دیگر زہریلے پھوڑوں کو پکانے کے لیے لہسن کا تیل بہت مفید ہے۔

سردی، زکام، پلیوریسی، سل ودِق، ہوائی نالیوں اور پھیپھڑوں کے امراض میں صبح وشام لہسن کے تیل کی مالش کرتے رہنا آزمودہ اور جادواثر دوا ہے۔ اگر بال جھڑتے ہوں تو سر پر اس تیل کی مالش کرتے رہنے سے کچھ دنوں کے اندر بالوں کا جھڑنا بند ہو جاتا ہے۔ بھوک نہ لگنا، ڈکاریں زیادہ آنا اور پیٹ کے درد وغیرہ میں بھی یہ تیل خاص طور پر مفید ہے۔

لہسن کا تیل زرد رنگ اور اُڑ جانے والا ہے۔ اس تیل کا یہ ایک خاص وصف ہے کہ یہ جسم میں پہنچ کر پھیپھڑوں میں جمی ہوئی لیس دار بلغم کو پتلا کر کے آسانی سے نکال دیتا ہے۔ مزید برآں وہاں کے جراثیموں اور ان کی سرایت کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ لہسن کے اس تیل کے بے شمار فوائد واوصاف کا تجربہ کر لینے کے بعد اب ایلوپیتھک دواساز فرمیں بھی اس سے بہت سی پیٹنٹ دوائیں اور انجکشن بنا کر مختلف ممالک میں فروخت کر رہی ہیں۔

**لہسن کی معجون:۔**

مشہور آیورویدک رسالہ دھنوتری جو گزشتہ چالیس سال سے شائع ہو رہا ہے، میں وید امرناتھ شرما نے لہسن کی معجون بنانے کی ترکیب اس طرح لکھی ہے:

لہسن کو چھیل کر اس کی آدھ سیر پوتھیوں کو گائے کے دودھ میں دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب وہ اچھی طرح گل جائیں اور دودھ گاڑھا ہو جائے تو دونوں کو گھوٹ کر آدھ پاؤ گائے کے گھی میں دھیمی دھیمی آگ پر پکائیں۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ دودھ اور لہسن کا یہ آمیزہ جلنے نہ پائے۔ جب بھن کر معمولی سرخ ہو جائے تو مندرجہ ذیل دوائیں پیس اور خوب گھوٹ کر ملائیں۔

شہد خالص تین پاؤ، جائیفل جاوتری، لونگ، مرچ سیاہ، دارچینی، کالی ہرڑ، الائچی کلاں، ہر

ایک دوا کا باریک سفوف تین تولہ، زعفران اصلی ½2 تولہ۔ یہ معجون ایک تولہ کی مقدار میں صبح وشام اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھاتے رہیں۔ اس کے لگاتار استعمال سے اعضائے ہاضمہ کو طاقت حاصل ہوتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، اعصاب طاقتور ہو جاتے ہیں، فالج، لقوہ، اعضا سن ہو جانا اور ان میں سوئیاں چبھتی محسوس ہونا، اعصابی کمزوری وغیرہ امراض دور ہو جاتے ہیں اور بڑھاپا بغیر کسی بیماری کے گزرتا ہے۔ فالج میں اس معجون کو بغیر دودھ کی چائے میں تین ماشہ لہسن کا رس ملا کر اسے میٹھا کرنے کے لیے تھوڑا سا شہد ملا کر اصلی دوا کے ساتھ تین ماشہ سے ایک تولہ کی مقدار میں صبح و شام کھلانا چاہیے۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے ہی فائدہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

### کشتہ شنگرف:-

کشتہ شنگرف بنانے کا طریقہ حسب ذیل ہے: ایک چھوٹی سی ہانڈی لے کر آدھا پاؤ کلونجی اور ایک پاؤ تخم پیاز پیس کر بچھا دیں اور اس پر تین پاؤ لہسن کوٹ کر اس کا آدھا پاؤ نغدہ بچھائیں اور اس میں ایک تولہ شنگرف کی ڈلی رکھ دیں۔ آدھ پاؤ نغدہ اوپر رکھ کر کپڑمٹی کر کے خشک کر کے چولہے پر رکھیں اور آٹھ گھنٹہ تک برابر آگ جلاتے رہیں۔ بعد میں ٹھنڈی ہونے پر دوسرے دن نکالیں، لال رنگ کا کشتہ تیار ہوگا۔ اس کشتہ میں روح کیوڑہ قطرہ قطرہ ڈال کر آٹھ دن تک لگاتار کھرل کرتے رہیں اور پھر اس کو خشک کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔ یہ کشتہ زبردست قوت باہ پیدا کرتا اور بوڑھوں اور نامردوں تک کو مرد کامل بنا دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ کشتہ عضلات کو قوت دیتا ہے اور چہرے کو گلاب کے پھول کی طرح سُرخ بنا دیتا ہے۔

### لہسن امرت:-

چھاچھ میں رات بھر بھگو کر نکالی ہوئی لہسن کی پوتھیوں کو سِل پر باریک پیس لیں۔ اس کا پانچواں حصہ مندرجہ ذیل باریک پسی ہوئی دوا میں ملا دیں: نمک سونچر، اجوائن، سونٹھ، مرچ

سیاہ، پیپل، زیرہ بھنا ہوا، ہینگ، سینددھا نمک ہم وزن، دوا تیار ہے۔ یہ دوا ہیضہ، سنگرہنی اور آنوں والے دستوں میں بہت مفید ہے۔ اسے غذا کے ۲۰-۲۵ منٹ بعد تھوڑے گرم پانی سے تین چار ماشہ کی مقدار میں کھلائیں۔ نئی (حاد) پیچش کی ابتدائی حالت میں بھی مفید ہے۔ ڈیڑھ ماشہ کی تین خوراکیں چھاچھ کے ساتھ دینے سے ایک ہی دن میں دستوں کی تعداد آدھی یا تہائی رہ جاتی ہے اور تین یا چار دن میں مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

آیورویدک کی مشہور کتاب شارنگ دھر کے مطابق ارنڈ کی جڑ کے جوشاندہ کے ساتھ لہسن امرت کھلانے سے مندرجہ ذیل امراض دور ہو جاتے ہیں۔ عام اعضا یا کسی عضو میں بائی (ریح) سے پیدا شدہ امراض، چہرے کا لقوہ، ٹانگوں کا لڑکھڑانا، اعصابی ورم، ہسٹیریا، مرگی، عرق النساء، پاگل پن، سینہ، پیٹھ، کمر، پسلی اور پہلو کا درد، پیٹ کے کیڑے۔ بڑھاپے میں بھی جوانی محسوس ہوتی ہے۔ نو سو سال پرانی آیورویدک کتاب بھاد پرکاش کے منصف نے بھی اس نسخہ کی بہت ہی تعریف کی ہے اور اس سے بے شمار امراض دور کرنے کے طریقے تفصیل سے لکھے ہیں۔ آیورویدک کی کتب میں اس نسخہ کو لہسن آشٹک کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

**لہسن سے اعادہ شباب :-**

دودھ سے کایا کلپ یا چھاچھ اور دہی سے کایا کلپ کی طرح لہسن بھی اعادہ شباب کے لیے نہایت آزمودہ دوا ہے۔ اس طریقہ سے انسان امراض سے محفوظ رہ کر تندرست طاقتور اور بڑھاپے میں جوان بنا رہتا ہے بلکہ ایک سو سال تک صحت مند زندگی گذار سکتا ہے۔ کشیب سنگھتا آیورویدک کی ہزاروں سال لکھی قدیم کتاب میں لہسن سے کایا کلپ کرنے کی تفصیل سے حالات درج ہیں۔ یہاں لہسن سے کایا کلپ (اعادہ شباب) کی آسان ترکیب لکھی جاتی ہے۔

لہسن کو دہی، دودھ اور گھی میں باری باری سے ایک ایک رات بھگو کر کھلی جگہ میں اوس میں رکھیں۔ ایسا کرنے کے بعد لہسن کو برہم چاری، بیوہ، صحت مند، کمزور بوڑھا مریض تک ہر شخص استعمال کر سکتا ہے۔ اعادہ شباب کے لیے مندرجہ بالا ترکیب سے مصفا لہسن کی پوتھیوں کو چھیل کر اور اس میں دوگنا گھی ملا کر ۲۴ گھنٹہ کھرل میں گھوٹ کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ صبح وشام ایک ایک تولہ کی مقدار میں شہد ملا کر چاٹیں اور اوپر سے ایک پاؤ تازہ نکالا گائے کا دودھ پی لیں۔ ہاتھ سے کُٹے ہوئے چاول اور دودھ کی غذا کھاتے ہوئے ایک سال تک یہ دوا کھاتے رہنے سے جسم میں بھاری انقلاب آ جاتا ہے۔ یہ ایک بہت ہی مفید کایا کلپ ہے۔ آہستہ آہستہ دوا کی مقدار میں اضافہ کرتے ہوئے آدھ پاؤ روزانہ تک اس کی مقدار پہنچائی جا سکتی ہے۔ سردیوں میں خاص طور پر اس دوا کو استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس دوران جہاں تک ممکن ہو جماع سے پرہیز کریں۔

زمانہ قدیم کے آیورویدک مصنف ساڈھیل بھی لکھتے ہیں کہ لہسن اعادہ شباب (کایا کلپ) کرنے والے کی حرارت غریزی کو بڑھاتی ہے، اس لیے اس کے استعمال سے آواز میٹھی ہو جاتی ہے، قوت یادداشت تیز ہو جاتی ہے، جسم میں طاقت آتی ہے اور جسم خوبصورت ہو جاتا ہے۔ اس طرح لہسن از کار رفتہ کمزور مریضوں، بوڑھے مرد عورتوں کا اعادہ شباب کر کے ان میں نئی جوانی اور امنگیں پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے مردوں اور عورتوں کے اعضائے تناسل میں دوبارہ جوانی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ بڑھاپے میں بھی جوانی محسوس کرنے لگ جاتے ہیں۔

## لہسن سے مختلف امراض کا علاج:۔

صرف لہسن سے ہی پچاس امراض کو کامیابی سے دور کیا جا سکتا ہے، یہ بات لکھنا مبالغہ آمیز نہیں بلکہ حقیقت ہے۔ لہسن کی بو اور اُڑنے والے تیل سے انسانی خون کھاری ہو جاتا ہے، جس کے نتیجہ کے طور پر انسان کے مختلف امراض دور ہو جاتے ہیں۔ گلے کے تھائی رائڈ

گلینڈ غذہ غیر نا قلہ کونشو ونما پہنچانے والی آیوڈین لہسن میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے، اس لیے لہسن کے استعمال سے تھائی رائیڈ میں طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کا ہارمون خون میں مل کر کئی امراض کو دور کر دیتا ہے۔

## سر اور نظام عصبی کے امراض:۔

سر اور دماغ کے امراض جیسے سر کا بھاری پن، سر درد، زکام، آدھے سر کا درد، بیہوشی اور ناک میں کیڑوں کے نکلنے وغیرہ کو دور کرنے کے لیے لہسن کا تیل ناک میں سونگھایا اور کھلایا بھی جاتا ہے، جس سے سر کے تمام عوارضات دور ہو کر سر ہلکا ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے لہسن کے سبز پتے اور پوتھی دونوں کام میں آتے ہیں۔ اگر ناک میں خوشبو یا بو سونگھنے کا احساس نہ رہا ہو تو اس کے متواتر استعمال سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے۔

## سر کے بالوں کا جھڑنا:۔

پہلے لکھی گئی ترکیبوں میں سے کسی ایک ترکیب سے لہسن کا تیل بنا کر اس تیل کی مالش بالوں کی جڑوں میں ہر روز کرنے سے بالوں کا جھڑنا رک جاتا ہے۔ گنج، بال گرنے اور بال جھڑنے کے لیے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

## سر میں بھوسی اور جوُں کا ہونا:۔

لہسن اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر دو چار بار ملنے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر مندرجہ بالا محلول کو آدھ گھنٹہ کے قریب دھوپ میں رکھنے کے بعد استعمال کیا جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ دھوپ میں رکھے اس محلول سے جوں تو جوں دوسرے کئی اقسام کے جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ لہسن کے رس کو پانی میں ملا کر اس کو سر پر ملنے سے بھی جوئیں ختم ہو جاتی ہیں۔ لہسن کھانے والوں کے سر میں جوئیں پیدا نہیں ہوتیں۔ لہسن کے جوشاندہ سے سر دھونے اور لہسن کا رس لگانے سے بھی جوں، چَم جوں اور لیکھ تک مر جاتی ہیں۔

آدھے سر کا درد:۔

لہسن کی پوتھیوں کو پیس کر کنپٹی پر لیپ کرنے سے آدھے سر کا درد اور سردی کا درد دور ہو جاتا ہے۔احتیاط یہ ہے کہ لیپ کو تھوڑی دیر بعد دھو کر ہٹا دیں ورنہ دیر تک لگاتے رہنے سے آبلہ پڑ سکتا ہے۔

بادی......(بائی) اور ریح کے امراض:۔

ریح کے تمام امراض کے لیے تو لہسن ایک کراماتی و جادو اثر دوا ہے اور کوئی دوسری دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔بادی (ریح) کے بگاڑ سے جسم میں جتنی خرابیاں پیدا ہو گئی ہوں اور اس سے پیدا شدہ تمام اقسام کے عوارضات لہسن سے دور کیے جا سکتے ہیں۔

رعشہ، ادھرنگ، فالج، لقوہ، مختلف اعضاء سُن ہو جانا، ان میں چیونٹیاں چلتی محسوس ہونا، عضلات میں جھٹکے لگنا "تشنج" (اینٹھن) جوڑوں کا درد اور پتھرا جانا اور جوڑ حرکت نہ کر سکنا، جسم میں ریح کی کثرت و خرابی کے سبب دل کے امراض، اعضائے ہاضمہ میں گیس پیدا ہونا۔ جبڑا جکڑ جانا، کمر میں درد، پہلوؤں میں درد، بادی کے سبب سردیوں میں ان امراض کا بڑھ جانا، باؤ گولا، ہسٹیریا، مرگی، وغیرہ میں لہسن اور باؤ بڑنگ کو دودھ میں مثل کھیر بنا کر کھاتے رہنے سے اور لہسن کے تیل کی مالش کرنے سے یہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔مندرجہ ذیل نسخہ خوفناک بادی کے امراض تک کو دور کرتا ہے:

نسخہ:۔

ہینگ، سفید زیرہ، لہسن کی پوتھیاں، مرچ سیاہ، سونٹھ، ہر ایک ایک تولہ، قلمی شورہ، سونچر نمک، ہر ایک ۶ ماشہ، سب دواؤں کو لہسن کے رس میں بھگو کر دھوپ میں رکھیں۔جب لہسن کا رس خشک ہو جائے تو کھرل میں ڈال کر لہسن کا مزید رس ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔تب خشک کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔مقدار خوراک ۴ رتی سے ایک ماشہ تک ماء العسل (شہد

خالص دو تولہ پانی میں ملا کر اُبالیں، یہاں تک کہ ۲/۳ حصہ باقی رہ جائے یہی ماء العسل ہے) کے ساتھ کھلانے سے رعشہ، ہسٹیریا، فالج، لقوہ اور خوفناک اعصابی، ریاحی امراض تک دور ہو جاتے ہیں۔

سونٹھ، گھی، لہسن اور شہد برابر برابر ملالیں۔ سونٹھ کا سفوف بنا کر گھی میں بھونیں۔ تب لہسن کو پیس کر اس میں ملادیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر شہد ملا کر شیشہ کے برتن میں رکھ دیں۔ تین ماشہ صبح وشام کھانا شروع کریں اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھاتے جائیں۔ ریح (بائی) اور سردیوں کے امراض میں بھی جادو اثر ٹوٹکہ ہے۔

لہسن کا رس سونگھانے یا نتھنوں اور منہ میں ٹپکانے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کو گائے کے پیشاب میں پیس کر آنکھوں میں بطور سرمہ لگانے سے بھی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کو کچل کر سنگھانے اور اس کے رس کی ایک دو بوندیں ناک کے نتھنوں میں ٹپکانے سے ہسٹیریا کی بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن میں پکایا ہوا دودھ پینا مرگی میں مفید ہے۔ لہسن اور اسگند کو پانی میں لیپ بنا کر لگانے سے گنٹھیا کا درد دور ہو جاتا ہے۔ لہسن کی ایک پوتھی آہستہ آہستہ چوستے رہنے سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

## کان، آنکھ، منہ، دانت اور گلے کے امراض

### کان کا درد:-

لہسن کا رس گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے کان کا درد اور کان سے پیپ آنے کو آرام ہو جاتا ہے۔ رس میں ناریل یا سرسوں کا تیل بھی ملایا جا سکتا ہے اور ذرا سا نمک بھی۔ تیل میں لہسن کی پوتھی پکا کر اس تیل کو کان میں ڈالنے سے کان کا درد، مواد آنا، سائیں سائیں کرنا یہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔ لہسن اور ادرک کا برابر رس ملا کر اور معمولی گرم کر کے ڈالنے سے بھی کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔

## کان بہنا:-

ایک چھٹانک تل کے تیل میں لہسن اور ایک دولونگ اُبال کر قابل برداشت گرم کر کے کان میں ڈالنے سے پیپ نکلنا بند ہو جاتی ہے۔اس کے استعمال سے کان کا درد اور بہرا پن بھی دور ہو جاتا ہے۔

مریض کو چاہیے کہ وہ لہسن کی ایک پوتھی منہ میں چوستا رہے۔اس طرح کئی پوتھیاں چوسنے سے ڈفتھیریا کی جھلی کٹ جاتی ہے۔لہسن کی پوتھیوں کو تین چار گھنٹے تک منہ میں چوستے رہنے سے بھی اس مرض سے پیدا شدہ بخار، گلے کی سوجن کم ہو جاتی اور خطرناک علامتیں دور ہو جاتی ہیں۔لہسن کے رس میں برابر پانی ملا کر جھلی پر لگاتے رہنے سے ڈفتھیریا میں فائدہ ہوتا ہے۔

## گلا بیٹھنا:-

لہسن کے رس کو پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے گلا کھل جاتا ہے۔اس ترکیب سے گلے کے دوسرے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔لہسن کا رس اور شہد برابر برابر ملا کر گلے میں پھریری سے لگائیں اور گلے کے باہر بھی لیپ کریں اور دن میں اسے تھوڑا تھوڑا چاٹیں تو حلق کے تمام امراض اور کوّے کا ورم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

## حنجرہ کی ٹی بی:-

لہسن کو کچل کر اس کی پلٹس باندھنے سے حنجرہ کی ٹی بی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

## دانتوں میں کیڑا لگنا، پائیوریا اور مسوڑھوں سے پیپ و خون آنا:-

لہسن کی پوتھی کو گرم کر کے دانت پر رکھ کر دیر تک دبائے رکھیں یا نمک ایک تولہ میں لہسن کا رس ڈال کر ۲۴ گھنٹہ تک کھرل کریں۔اس کے بعد خشک ہو جانے پر مزید رس ڈال کر ۲۴ گھنٹہ تک کھرل کریں اور سکھا کر شیشی میں رکھ لیں۔اسے روزانہ منجن کی طرح استعمال کریں تو

دانتوں کے امراض دور ہو جائیں گے۔ دانتوں میں اگر کھوڑ ہوں تو یہ دوا ان میں بھر دیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## اعضائے تنفس (ناک اور پھیپھڑوں) کے امراض

کھانسی :-

لہسن کی گانٹھ کو آگ میں جلا کر اس کی راکھ میں شہد ملا کر چٹانے سے بچوں کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کو کچل کر سونگھتے رہنے یا دس قطرے لہسن کے رس کو شہد یا شربت میں ملا کر ہر چار گھنٹہ بعد دینے اور لہسن کی پوتھیوں کی مالا بنا کر گلے میں پہننے سے بچوں کی کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کی پوتھیوں کو دودھ میں پکا کر اس دودھ کو بچوں کو پلانے سے بھی کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کی دو تین پوتھیوں کے رس میں آدھا چمچہ پانی ملا کر شہد کے ساتھ دن میں دو تین بار چاٹنے سے کالی کھانسی بالکل دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کا تیل صبح وشام چھاتی پر ملنے سے بھی کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں لہسن کا رس ملا کر چھاتی اور کمر پر ملنے سے کالی کھانسی کو آرام آجاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی کالی کھانسی کی ابتداء میں ۲۰ سے ۳۰ قطرے تک لہسن کا تازہ رس شربتِ انار میں ملا کر ہر چار گھنٹہ بعد دینے سے آرام آجاتا ہے۔

سردی اور زکام :-

لہسن کے ایک تولہ رس میں ۶ تولہ پانی ملا کر رکھ لیں اور دن میں تین بار اُسے پھریری سے ناک کے اندر لگائیں۔ بچوں کا ہمیشہ ناک بہتے رہنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ صبح وشام چھاتی میں لہسن کے تیل کی مالش کرنے سے سردی اور زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ سرسوں کے ایک چھٹانک تیل میں لہسن کی ایک گانٹھ چھیل کر ڈال دیں اور اسے آگ پر پکائیں۔ لہسن جل جائے تو تیل کو نتھار کر اسے انگلی سے دونوں نتھنوں میں لگائیں۔ لہسن کی ایک دو پوتھی کا رس

آدھ پاؤ دودھ میں نچوڑ کر پینا بھی سردی کے زکام میں نافع ہے۔لہسن کی گانٹھ اور نمک برابر برابر پیس کر اور ابلتے ہوئے گھی میں ملائیں۔ٹھنڈا ہو جانے پر آدھ آدھ تولہ صبح و شام کھانے سے سردی زکام تو ٹھیک ہو ہی جاتا ہے۔دمہ، سل و دق، انفلوئنزا تک کو بھی آرام آجاتا ہے۔

## دمہ (ضیق النفس):-

چھ سات لہسن کی پوتھیاں لے کر آٹھ دس چھٹانک پانی میں اُبالیں۔ جب لہسن خوب نرم ہو جائے تو پانی چھانیں۔اس پانی میں اتنا ہی سرکہ اور پاؤ بھر دیسی شکر ملا کر شربت بنالیں۔ اس شربت میں اُبلے ہوئے لہسنوں کو ڈال کر ٹھنڈا کریں۔پھر دونوں کو بوتل میں بھر کر رکھ دیں اور روز سویرے سو کر اٹھتے ہی ایک ٹکڑا لہسن کھا کر ایک چمچہ شربت پی لیں تو دمہ دور ہو جائے گا۔گرم پانی کے ساتھ لہسن کا رس پینے اور دو قطرے لہسن کا رس پانی میں ملا کر روز ناک میں ڈالنے سے بھی دمہ کو آرام آجاتا ہے۔لہسن کھانے اور اس کے سونگھنے سے دمہ، کھانسی اور ناک کے کیڑے وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔ پوتھیوں کو چھیل کر دھاگے میں پرو کر گلے میں پہنانے یا پیر کے تلووں میں پوتھی رکھ کر اوپر سے جُراب یا جوتا پہنائے رکھنے سے بچوں کے دمہ اور کھانسی تک کو آرام آجاتا ہے۔

## سِل:-

لہسن پھیپھڑوں اور آنتوں کی سل کا کامیاب اور تیر بہدف علاج ہے۔ بیسویں صدی کے شروع میں ویلس ہسپتال ڈبلن (آئرلینڈ) کے ڈاکٹر منچن نے سِل کے مریضوں کو کھانے اور سونگھنے کے لیے لہسن دیا۔ان کی چھاتی پر لہسن پسوا کر اس کی نغدی کا لیپ کرتے، سل سے ماؤف جلد اور گانٹھوں پر اس کا لیپ کرتے۔اس سے ان کے بسترِ مرگ پر پڑے مریض صحت یاب ہو گئے۔ جب انہوں نے لندن کے لینسٹ **(Lancet)** نامی ڈاکٹری رسالہ میں اس حیرت انگیز دوا پر مضمون شایع کرایا تو تمام دنیا کے ڈاکٹر حیران رہ گئے۔ان کے

تجربات پہلے حصہ میں تفصیل سے شائع ہو چکے ہیں۔

نارتھ امریکن جرنل آف ہومیوپیتھی (مئی ۱۹۱۴ء) میں ڈاکٹر میک ڈفی نے تپ دق کا علاج کے عنوان سے کئی آرٹیکل لکھے۔ ان مضامین میں انہوں نے ۱۰۸۲ مریضوں کے لئے ۵۶ قسم کے مختلف طریقہ علاج پر لکھا۔ ان میں سے ۵۶ مریضوں کو لہسن کھلایا گیا۔ نتائج کو تفصیل سے لکھتے ہوئے انہوں نے فرمایا لہسن تپ دق کو دور کرنے کے لیے سب سے بہترین دوا ثابت ہوئی ہے۔ یہ تپ دق کے جراثیم ہلاک کر کے جلد، ہڈیوں، غدودوں، پھیپھڑوں یا کسی بھی قسم کی تپ دق کو دُور کرنے کے لیے تیر بہدف دوا ہے۔

شکاگو کے دق کے ایک ماہر ڈاکٹر نے "میڈیکل ریکارڈر" جون ۱۹۴۲ء میں لکھا ہے کہ میرے پاس دق کے ۲۲ مریض ایسے آئے جنہیں آنتوں کی خرابی تھی۔ انہیں لہسن کھلانے سے پہلے ان کے نظام ہاضمہ کی ہر طریقہ سے تشخیص کی گئی۔ ہر روز ان کا پیشاب اور پاخانہ ٹیسٹ کیا جاتا۔ ان میں سے کئی مریضوں کو صرف لہسن ہی دیا گیا۔ آنتوں کے عوارض و تکالیف، جیسے سر کا درد اور دست آنا وغیرہ بہت جلد دور ہو گئے۔ یہی نہیں بلکہ ان کی آنتوں کی رطوبت بھی میں بھاری تبدیلی آ گئی اور غذا بخوبی ہضم ہونے لگ گئی۔ لہسن سے علاج کے خاتمہ پر لیبارٹری کی جانچ میں دیکھا گیا کہ ان کے جسم میں کارآمد بیکٹیریا تو بڑھ گئے لیکن نقصان پہنچانے والے جراثیم کم ہو گئے۔

آج سے ۲۵۰۰ سال پہلے ہندوستان کے مشہور وید سشرت نے پسا ہوا لہسن مٹی کے برتن میں ۶ ماہ تک زمین میں دبا کر رکھ دیا۔ چھ ماہ بعد نکالنے کے بعد اس دوا سے دق وسل اور چھاتی کے مریضوں کا علاج کیا کرتے تھے۔ اس سے پھیپھڑوں سے خون کا اخراج، بلغم کی زیادتی اور بخار وغیرہ کو آرام آ جاتا ہے۔

لہسن ایک نہایت طاقتور جراثیم کُش ہونے کے سبب سل و دق کے جراثیم کی نشوونما کو روکنے

اور ان کو ہلاک کرنے میں بہت مفید ہے۔ ہڈیوں تک کی دق بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔
لہسن کے تازہ نکالے ہوئے رس کی ایک ڈرام مقدار دن میں تین بار شہد کے ساتھ چٹائی جائے اور مقامِ ماؤف پر لہسن کا رس اور آدھا حصہ ویسلین ملا کر لیپ کرنا چاہیے۔ دوران استعمال دودھ اور مکھن کا استعمال بہت ضروری ہے۔ لہسن کو کاٹ کر اسے سنگھاتے بھی رہنا چاہیے یا روئی کو لہسن کے رس میں تر کر کے اسے ناک پر باندھے رہنا چاہیے۔ صبح وشام مریض کی چھاتی پر لہسن کے تیل کی مالش کرنے سے بھی دق میں فائدہ ہوتا ہے۔ ہندوستان کے ایک معروف رہنما کے بھائی شری بال کرشن جی کو تپ دق ہو گیا۔ وہ ۵ تولہ لہسن ہر روز کھا کر اس موذی مرض سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔

**پلیوریسی:۔**

لہسن کے تیل کی صبح وشام چھاتی پر مالش پلیوریسی میں مفید ہوتی ہے۔ ہلدی اور لہسن کی گرم گرم پُلٹس بھی چھاتی پر باندھنی چاہیے۔

**نمونیا:۔**

لہسن کا چار قطرے رس پانی میں ملا کر مریض کو ۲-۴ سے گھنٹے تک دینے سے نمونیا دور ہو جاتا ہے۔ لہسن کے گرم تیل کی چھاتی پر صبح وشام مالش کرنے سے بھی نمونیہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔
ایک مشہور ڈاکٹر ایف ڈبلیو کراس مین (۱۹۱۵ء) نے لہسن کو نمونیا کی تیر بہدف دوا بتایا ہے۔ اس نے یہ بات برسوں کے تجربہ سے کہی۔ ان کا کہنا ہے کہ سینکڑوں میں سے نمونیا کا کوئی ایک کیس بھی اس کے دیکھنے میں نہیں آیا جس میں لہسن کے استعمال سے دو سے پانچ دن تک میں ہی آرام نہ ہوا ہو۔ اس ڈاکٹر نے لہسن کو برانکائٹس اور انفلوئنزا میں بھی اسی طرح مفید پایا ہے۔ اِن امراض میں بھی وہ لہسن کا رس ایک حصہ، اور پانی پانچ حصہ ملا کر پلاتا تھا۔

بچوں کا مرض، ڈبّہ :-

لہسن کی پوتھیوں کی مالا بنا کر ہاتھ پاؤں اور گلے میں پہنانے سے بچوں کا ڈبہ کا مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ہچکی :-

لہسن کا دو قطرے رس پانی میں ملا کر ناک میں ٹپکانے سے ہچکی میں فائدہ ہوتا ہے۔

ناک کی پپڑی :-

لہسن کا ۲۰ بوند رس ڈیڑھ چھٹانک پانی میں ملا کر ناک دھوتے رہنے سے ناک کی پپڑی خشکی وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

## دورانِ خون کے امراض

ہائی بلڈ پریشر :-

لہسن خون کے زیادہ دباؤ اور ہائی بلڈ پریشر کو طبعی حالت میں لانے کے لیے قدرت کا عطا کیا ہوا عجیب اور بے مثال تحفہ ہے۔ جنیوا یونیورسٹی کے "میڈیکل پریکٹس" نامی جریدہ کے جولائی ۱۹۴۸ء کے شمارہ میں لکھا ہے کہ "لہسن" خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے بڑی کامیاب دوا ہے۔ ان کا طریقہ علاج یہ ہے کہ وہ اپنے مریضوں کو شروع کے ۵-۷ دن لہسن کا رس زیادہ مقدار میں پلاتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہو جانے پر اس کی مقدار بتدریج کم کرتے جاتے ہیں۔ ان کا تجربہ ہے کہ مریض کی تکلیف تیسرے چوتھے دن سے کم ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ اسی یونیورسٹی کے ڈاکٹر پیوٹروسکی نے ہائی بلڈ پریشر کے ایک سو مریضوں پر لہسن کا استعمال کیا جس سے تمام مریض صحت یاب ہو گئے۔

اپنے کیمیائی افعال اور خون کے زیادہ دباؤ میں ایک پوتھیہ لہسن عام لہسن کی بہ نسبت زیادہ مفید ہے۔ اس قسم کے لہسن کی گانٹھ میں صرف ایک ہی پوتھی ہوتی ہے جبکہ عام لہسن میں آٹھ سے لے کر ۲۰ تک پوتھیاں ہوتی ہیں۔ اگر یہ نہ حاصل ہو سکے تو عام لہسن ہی کام میں لانا چاہیے۔

# حصہ سوم

# پیاز کے کرشمے

## حصہ سوم

# پیاز کے کرشمے

پیاز ایک معروف سبزی ہے جس سے ہمارے سبھی چھوٹے بڑے بخوبی واقف ہیں۔ یہ ایک طاقت بخش اور سستی سبزی ہے اور سالن کے جزو کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ پیاز نہ صرف سالن کو گاڑھا کرتا ہے بلکہ اُسے مزیدار اور خوش ذائقہ بنانے کے کام بھی آتا ہے۔ اس میں وٹامنز، فولاد اور دیگر قیمتی معدنیات پائی جاتی ہیں جو ہمیں بہت سے امراض سے محفوظ رکھتی ہیں۔ پیاز کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیماری کے جراثیم کے لیے زہر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ ہمیں متعدی اور وبائی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ ہیضہ، نظام ہضم کے بگاڑ اور طاعون (پلیگ) کے زمانے میں پیاز کو باریک کاٹ کر سرکے یا لیموں کے رس میں ڈال کر غذا کے ساتھ کھانے سے وبا سے حفاظت رہتی ہے۔ ہیضے کے مریض کو پیاز کا رس اور چونے کا پانی ایک ایک تولہ ملا کر دو دو، تین تین گھنٹوں کے بعد پلانا بہت مفید ہے۔ کچی پیاز کا استعمال لُو (گرم ہوا) کے مضر اثرات سے انسان کی حفاظت کرتا ہے۔ اس کا محض سونگھنا بھی لُو سے بچنے میں بڑی حد تک فائدہ دیتا ہے۔ ایک زمانہ ایسا بھی گزرا ہے جب کوئی پیاز کو اس کی تیز ناگوار بو کی وجہ سے کھانا یا پکانا پسند نہیں کرتا تھا لیکن رفتہ رفتہ اطبا کی مساعی اور سائنسدانوں کی تحقیقات نے اس نظریہ کو کلیتاً تبدیل کر دیا ہے۔

### پیاز اور مختلف مذہبی اور تہذیبی روایات:-

پیاز درحقیقت فارسی زبان کا لفظ ہے جبکہ ہندی اور اردو میں بھی اس کے لیے یہی لفظ مستعمل ہے۔ علم نباتات میں لہسن اور پیاز ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ مصر اور ممالکِ عرب میں اِن کی ستّر (70) کے قریب اقسام پیدا کی جاتی ہیں۔

قدیم زمانہ سے مصری باشندے ان دونوں کا بڑے شوق سے استعمال کرتے آرہے ہیں۔ تقریباً چار ہزار سال پہلے جب اہرام مصر تعمیر کیے گئے اس دوران میں مزدوروں اور معماروں کو کھانے کے لیے جتنی مقدار میں لہسن، پیاز اور مولی دیے گئے، ان کی قیمت اس دور کی کرنسی کے اعتبار سے چاندی کے 6ہزار رائج الوقت سکوں کے برابر ٹھہرتی ہے۔ اس بات سے اس دور میں دیار مصر میں پیاز وغیرہ کی اہمیت اور پسندیدگی کا اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔ فرعون کے عہد حکمرانی میں پیاز کی باقاعدہ پرستش کیے جانے کے آثار بھی ملتے ہیں اور اس کے نام کی قسم کھانے کا رواج بھی عام تھا۔ لیکن اس کی ناگوار بو کی وجہ سے اس دور کے مروّجہ عبادت خانوں میں جانے سے پہلے پیاز کھانے کی ممانعت تھی۔ اس عہد کے لوگ اس امر پر بھی یقین رکھتے تھے کہ زمین اور آسمان کی تہیں بھی بالکل ایسے ہی ہیں جیسے پیاز کی پرتیں ہوتی ہیں۔ ان لوگوں میں یہ بات بھی مشہور تھی کہ حضرت آدم علیہ السلام کے ھبوط جنت کے بعد جب شیطان جنت سے باہر آیا تو جس مقام پر اس کا پہلا قدم پڑا وہاں پیاز اگنے لگا جبکہ ان کے دوسرے قدم کے نیچے جو زمین آئی وہاں لہسن پیدا ہوا۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کی بیشتر تہذیبوں میں انہی روایات کی بنیاد پر پیاز اور لہسن کے استعمال کو مستحسن خیال نہیں کیا جاتا تھا۔

صحیح البخاری کی احادیث کی رو سے آنحضرت ﷺ نے پیاز اور لہسن کی بو کو ناپسندیدہ قرار دیا اور اس امر کی تاکید فرمائی کہ پیاز اور لہسن کھا کر لوگ آپ ﷺ کی قربت میں آنے سے پرہیز کریں، لیکن اپنے کسی ایک بھی فرمان عالیشان میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پیاز یا لہسن کے استعمال سے لوگوں کو منع نہیں فرمایا اور نہ ہی ان کے استعمال کو نقصان دہ قرار دیا ہے۔ اگرچہ یہ بات اپنی جگہ ایک حقیقت کا درجہ رکھتی ہے کہ اپنی بے شمار خوبیوں اور فوائد کے باوجود پیاز اور لہسن کی بو انتہائی ناگوار حیثیت کی حامل ہے۔ اس بو کی وجہ ان میں پایا جانے والا ایک تیل ہے، عام سائنسی اصطلاح میں اس تیل کو **Essential Oil** کہا جاتا ہے۔

اکثر و بیشتر ممالک میں پیاز کی مقبولیت اس کی معالجانہ صلاحیت کی بنیاد پر رہی ہے۔ عہد قدیم سے لوگ زہریلے جانوروں کے ڈنگ، پھوڑے پھنسیوں، امراضِ شکم، ہیضہ، اسہال، عام جسمانی کمزوری، گلے کی خرابیوں، زکام، نزلہ، کان درد اور جل جانے کے بعد مسوں پر پیاز استعمال کرتے رہے ہیں۔ ہر تہذیبی عہد میں کچھ بے سروپا باتیں شہرت پالیتی ہیں اور حقیقت کے انکشاف کے باوجود لوگوں کے اعتقاد میں کمی نہیں آتی۔ جیسے یہ بات مشہور ہے کہ امرود، کھیرا یا تربوز کھانے کے بعد پانی پی لینے سے ہیضہ ہو جاتا ہے، حالانکہ ہیضہ ایک خاص قسم کے جراثیم سے ہوتا ہے۔ جب تک ان جراثیم سے آلودہ غذا جسم میں داخل نہ ہو، ہیضہ نہیں ہوتا۔ بعینہٖ اسی طرح پیاز کی معالجاتی اور اکسیری روایت ایک مفروضے سے زیاد کچھ حقیقت نہیں رکھتی۔ تاہم پھر بھی مذکورہ بالا چیزیں کھانے کے بعد پانی نہ پینا ہی اکثر اطباء کے نزدیک بہتر تسلیم کیا گیا ہے۔

قرآن کریم میں پیاز کا ذکر اس سلسلے میں موجود ہے کہ بنی اسرائیل نے من و سلویٰ سے تنگ آ کر حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا کہ وہ خدائے تعالیٰ سے زمین کی دیگر پیداوار کی طرح پیاز کی دستیابی کے لیے دعا بھی کریں۔ قرآن حکیم میں سورۃ البقرہ کی آیت 61 میں ان کے اس مطالبے کو بیان کیا گیا ہے۔ ذیل میں ہم آیت ہذا کا ترجمہ درج کرتے ہیں۔

> "اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ! ہم سے ایک (ہی) کھانے پر صبر نہیں ہو سکتا تو اپنے پروردگار سے دعا کیجیے کہ ترکاری اور ککڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز (وغیرہ) جو نباتات زمین سے اگتی ہیں ہمارے لیے پیدا کر دے۔ انہوں نے کہا کہ بھلا عمدہ چیزیں چھوڑ کر ان کے بدلے ناقص چیزیں کیوں مانگتے ہو۔ (اگر یہی چیزیں مطلوب ہیں) تو کسی اور شہر میں جا اترو وہاں جو مانگتے ہو مل جائے گا۔ اور (آخرکار) ذلت و (رسوائی) اور محتاجی (و بے نوائی) اُن سے چمٹا دی گئی اور وہ خدا

کے غضب میں گرفتار ہو گئے۔ یہ اس لیے کہ وہ خدا کی آیات سے انکار
کرتے تھے اور (اس کے) نبیوں کو ناحق قتل کرتے تھے۔ (یعنی) یہ
اس لیے کہ وہ نافرمانی کیے جاتے اور حد سے بڑھے جاتے تھے"۔

گویا بنی اسرائیل نے اس پاک اور عمدہ غذا سے تنگ آ کر حضرت موسیٰ علیہ السلام سے ان غذائی اشیا کی فرمائش کی جو انہیں اپنے مصر کے دورِ غلامی میں بہت مرغوب اور پسند تھیں۔ یہ ایسی چیزیں تھیں جن کو حاصل کرنے کے لیے قافلہ کو ایک جگہ قیام کر کے کاشت کاری کرنا پڑتی تھی اور یہ قیام ان کے منزل تک پہنچنے میں تاخیر کا سبب بن جاتا۔ بنی اسرائیل نے جن چیزوں کی فرمائش کی تھی وہ ترکاریاں، ککڑیاں، کھیرے، لہسن، گندم، مسور اور پیاز تھے۔ تفاسیر میں تفصیلات ملتی ہیں کہ مصریوں کی مرغوب غذا اکثر زراعت پیشہ اقوام کی طرح یہی زمینی پیداوار تھی۔ بنی اسرائیل کا جب تک مصر میں قیام رہا، ان کی حیثیت زیادہ تر غلاموں اور عام آدمیوں کی رہی اور پرانے مصری ریکارڈ کی رو سے وہاں عام لوگوں کو سبزی کے علاوہ پیاز، لہسن اور مسور غذا کے طور پر میسر ہوتی تھی۔ توریت مقدس میں بنی اسرائیل کا اپنے پیغمبر حضرت موسیٰؑ سے جو مکالمہ نقل ہوا ہے وہ درج کیا جاتا ہے:-

"ہم کو وہ مچھلی یاد آتی ہے جو ہم مصر میں مفت کھاتے تھے اور ہائے وہ
کھیرے اور وہ خربوزے اور وہ گندنے اور پیاز اور لہسن، لیکن اب تو
ہماری جان خشک ہو گئی۔ یہاں تو یہ چیزیں میسر نہیں اور من کے علاوہ
ہمیں کچھ دکھائی نہیں دیتا" (گنتی 7-116)

توریت مقدس کے اسی باب میں من کی تفصیل بھی پائی جاتی ہے۔ من دُھنی ہوئی روئی کی طرح تھا جو دُور سے موتی کی مانند دکھائی دیتا تھا۔ رات کو آسمان سے من زمین پر گرایا جاتا، لوگ اسے اکٹھا کر کے جمع کرتے اور پیس کر رکھ لیتے۔ پھر اسے ہانڈیوں میں اُبال کر روٹیاں بناتے تھے۔ جب یہ لوگ تنگ آ گئے تو اُن کو عذاب کے طور پر

بٹیریں دی گئیں۔

اسلامی کتب روایات میں یہ صورت حال ذرا مختلف انداز میں بیان ہوئی ہے۔ حدیث کی مختلف کتابوں کی روایات کے اعتبار سے من محض ایک چیز نہ تھی بلکہ کئی ایک سبزیاں تھیں جن میں ایک کھمبی بھی تھی۔ جبکہ پرندوں کا گوشت سلویٰ کی صورت میں موجود تھا۔ یہ مختلف الانواع، عمدہ، لذیذ اور مقوی خوراکوں کو چھوڑ کر ایک ایسی فہرست کے طلب گار تھے جس کی اکثریت علم الغذا اور طبی لحاظ سے اس سے کم تر اور ناقص تھی جو اُن کو مل رہا تھا۔

نئی طبّی تحقیقات کی رُو سے اب یہ امر تسلیم شدہ حقیقت کی صورت اختیار کر گیا ہے کہ پیاز میں ایک فرحت بخش خوشبو پائی جاتی ہے جس سے ہمارے کچن کی فضاء میں ایک خوشگوار نوعیت کی مہک پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک امریکی کیمیا دان نے اپنی ریسرچ کے دوران دریافت کیا ہے کہ پیاز میں ایک عنصر ''تھیال ڈی فائیڈ'' پایا جاتا ہے جو جراثیموں کو ہلاک کر دیتا ہے۔ پیاز کے اِس جوہر کا استعمال کم خوابی کو کم کرتا ہے اور اگر اس کا شوربہ استعمال کیا جائے تو نیند لانے کے لیے خواب آور گولیوں سے بھی زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بہت زیادہ تسکین آور اور مصفّٰی خون بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض یورپی ممالک کے ہوٹلوں میں پیاز کا شوربہ کثرت سے تیار کیا جاتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک طبیب نے استسقاء کے مریض کو کئی روز تک مسلسل پیاز کھلایا جس سے وہ کامل طور پر صحت یاب ہو گیا۔ فرانس کے ایک ڈاکٹر نے بیسویں صدی کے اوائل میں ''شفائے پیاز'' کے نام سے ایک آرٹیکل لکھ کر شائع کیا۔ اس مضمون میں اُس نے بجا طور پر لکھا کہ پیاز استسقاء، گردے کے امراض اور دانتوں کے مرض پائیوریا کے لیے شافی علاج ہے۔ جنگ عظیم دوم میں روس کے ڈاکٹروں نے محاذ جنگ پر زخمی ہونے والے فوجیوں کا کچے پیاز سے علاج کیا۔ وہ زخموں پر کچی پیاز باندھ دیتے جس سے زخم جلد ہی خشک ہو کر مریض

کے لیے باعثِ آرام ہو جاتا۔

ماہرین طب کی تحقیقات نے یہ بات واضح کردی ہے کہ پیاز کی بُو سے اکثر بیماریوں کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ برطانوی اطبا کی ایک ٹیم نے اپنی تحقیقات کی روشنی میں بتایا ہے کہ پیاز انجماد خون کے مریضوں کے لیے نئی زندگی کا پیغام ثابت ہو سکتی ہے۔ انہوں نے "ٹیوب کلینک" کے نام سے ایک نیا طریق علاج بھی دریافت کیا ہے۔ وہ پیاز اور لہسن کے جوہر سے بھری ہوئی نلکیاں وقفے وقفے سے مریض کی ناک سے لگا دیتے ہیں تاکہ وہ اِن سے سانس لے سکے۔ پھیپھڑوں اور حلق کی دق، دمہ، کالی کھانسی، نزلہ و زکام اور گلے کے درد کے لیے یہ طریقِ علاج بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

## پیاز کے استعمال کی مختلف ترکیبیں

پیاز کئی ایک طریقوں سے پکایا جاتا ہے اور اس سے کئی طرح کے لذیذ کھانے تیار کیے جاتے ہیں۔ چند ایک تراکیب ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

**پیاز سبزی بھی، دوا بھی :-**

☜ تین پاؤ پیاز لے کر انہیں چاولوں کی طرح باریک کرلیں اور تین چار مرتبہ پانی سے دھو کر سوا سیر دودھ میں ڈال کر کھیر کی طرح پکالیں۔ اس کے بعد حسب ضرورت چینی ڈال کر حسبِ برداشت طبیعت کھائیں، نہایت درجہ مقوئی باہ ہے۔

☜ سو(100) عدد پیاز لے کر چھلکا اتار دیں اور انہیں کتر کر کسی قلعی دار برتن میں ڈال دیں۔ اوپر سے اتنا دودھ ڈالیں کہ پیاز سے چار انگل اوپر رہے۔ اب اسے یہاں تک آنچ دیں کہ پیاز مہرہ ہو جائے۔ اس کے بعد پیاز کے ہم وزن گائے کا گھی ڈال کر بریاں کرلیں، پھر ہم وزن شہد ڈال کر قوام تیار کریں اور شقاقل 5 تولے 10 ماشے اور خولنجاں 5 تولے 10 ماشے لے کر کوٹ چھان کر اس قوام میں خوب

اچھی طرح ملالیں۔ خوراک بقدر تین (3) تولہ استعمال کریں، نہایت مقوی باہ ہے۔

☜ زردی انڈہ ماکیاں 4 عدد، مغز سر علوان 1 عدد، یخنی گوشت بچۂ بز ایک پاؤ، آب پیاز، آب ادرک، آب پودینہ، ہر ایک تین تولہ چار ماشہ، وافر روغنِ زرد میں حسب معمول خاگینہ بنائیں اور نیچے اتار کر قدرے دار چینی، سیاہ مرچ اور نمک باریک کر کے ملالیں اور بقدر برداشت طبع استعمال کریں۔ اوپر سے تھوڑی سی اجوائن چبائیں، چند روز بلاناغہ استعمال کریں۔ بے حد مقویٔ باہ ہے۔

☜ آب پیاز ایک سیر اور شہد دو سیر لے کر آگ پر جوش دیں، جب قوام درست ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں اور اس میں سے 3 تولے روزانہ کھاتے رہیں۔ بے حد مقویٔ باہ ہے۔

☜ آب پیاز ایک سیر، شہد ایک سیر، دونوں کو ملا کر جوش دیں جب پانی جل جائے اور باقی صرف شہد رہ جائے تو اس میں تودریین، خصیۃ الثعلب، بہمنین، زنجبیل، تخم پیاز، تخم ترب، تخم گندنا، تالمکھانہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، ہر ایک چار ماشہ اور نارمشک ایک تولہ پیس کر ملائیں اور اس میں سے روزانہ بقدر فندق استعمال کریں، نہایت درجہ مقویٔ باہ ہے۔

## شہد اور پیاز کا سنگم :-

چالیس عدد سفید پیاز لے کر ان کے اوپر کے چھلکوں اور جڑوں وغیرہ کو چاقو سے صاف کر لیں اور ان کے چار چار ٹکڑے کر کے لکڑی یا بانس کی تیلی سے سوراخ کر دیں، پھر تخم پیاز، بہمن سرخ، بہمن سفید، تخم کتان، تودریین، موصلی سفید، شقاقل مصری، ثعلب مصری، ستاور، ہر ایک ایک تولہ لے کر ان کا پارچہ بیز سفوف کر کے پیاز کے سوراخوں میں بھر دیں۔ پھر شہد کف گرفتہ اتنا کہ سب پیازوں سے چار پانچ انگل اوپر آجائے، لے کر اس میں پیازوں کو ڈال دیں۔ اب اگر گرمی کا موسم ہو تو تیس روز ورنہ چالیس روز کے بعد نکال کر استعمال کریں۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ روزانہ نہار

منہ 4,4 قاشیں گندم کی روٹی کے ساتھ مع کچھ شہد کے کھا کر بعد میں پاؤ ڈیڑھ پاؤ دودھ پی لیا کریں، چستی اور طاقت کا بے انت خزانہ ہے۔

**پیاز کی کھیر:۔**

بڑے اور زرد رنگ کے آٹھ عدد پیاز، پانی $\frac{1}{4}$ پونڈ، پنیر چار چمچے، آٹا تین چمچے، مکھن ایک چمچہ، نمک بقدر ضرورت لیں۔ پہلے پیاز اور نمک کو پانی میں پکائیں، پھر آٹے کو مکھن میں بھون لیں، اس کے بعد پنیر ایک دم ملا کر نرم آنچ پر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا ہلاتے رہیں تاکہ حلوہ کھیر کی طرح گاڑھا ہو جائے، پھر اس کو پلیٹ میں ڈال کر ٹھنڈا کریں، جب جم جائے تو پنیر کی طرح کاٹ کر ٹکڑے بنالیں اور چائے کے ساتھ استعمال کریں، نہایت لذیذ اور مقوی ہے۔

**پیاز اور دودھ کا آمیزہ:۔**

چھ عدد پیاز لے کر دو پیالہ بھر ٹھنڈے پانی میں پکائیں تاکہ پیاز اچھی طرح گل جائیں، پھر اس میں دودھ 2 پیالہ، مکھن 2 چمچہ اور نمک ایک چمچہ ملائیں اور اچھی طرح حل کریں، پکانے کی ضرورت نہیں، نہایت لذیذ ہے۔

**اچار کا رنگ...... پیاز کے سنگ:۔**

پیاز کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور کسی چینی کے مرتبان میں ڈال کر نمک، مرچ سیاہ، زیرہ سیاہ، رائی وغیرہ مصالحہ جات بقدر ضرورت ڈالیں، پھر خالص سرکہ اس قدر ڈالیں کہ پیاز کے ٹکڑوں کے اوپر آجائے۔ بعد ازاں برتن کا منہ بند کر کے چند روز دھوپ میں رکھ دیں۔ عمدہ اچار تیار ہوگا۔ یہ اچار کھانوں کو ہضم کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے، مقوی معدہ ہے اور وبا کے دنوں میں بہت مفید ہے۔

**آئیل آف اونین (OIL OF ONION):۔**

شنگرف رومی ایک تولہ کی ڈلی لے کر سفید پیاز کے درمیان رکھیں۔ پھر اس کو دھاگوں سے باندھ کر روغن زرد $\frac{1}{2}$ سیر کے ہمراہ قلعی دار دیگچی میں پکائیں۔ پیاز کو کسی

تار کے ذریعے روغن میں لٹکائے رکھیں تاکہ پیندے تک نہ پہنچے۔ جب پیاز جل جائے تو گھی کو صاف کر لیں۔ یہ روغن مقوی باہ ہے۔ بقدر ایک ماشہ دودھ میں ملا کر پلائیں۔

پیازی حلوہ :-

دیسی مرغی کا ایک انڈہ لیں۔ اُسے توڑ کر اس کی زردی اور سفیدی کسی برتن میں ڈال لیں۔ اس کے بعد پیاز کا پانی، ادرک کا پانی، آبِ گاجر اور گائے کا گھی اس کے خول میں بھر کر یہ سب چیزیں مکس اچھی طرح کر لیں۔ پھر ان سب کو پھینٹ کر نرم آنچ پر حلوہ بنالیں۔ یہ حلوہ اگر باقاعدگی سے کچھ دنوں کے لئے نوشِ جان کیا جائے تو منی کی افزائش اور مردمی طاقت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کی قوت ہاضمہ برداشت کر سکے تو انڈے اور دیگر ادویہ کی مقدار میں دوگنا یا تین گنا تک اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

پیاز کا مربہ :-

دیگر مربہ جات کی طرح پیاز کا مربہ بھی تیار کر کے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ چھوٹی جسامت کے 2 کلو سفید پیاز مٹی کے کسی زیرِ استعمال ایسے مٹکے میں ڈالیں جس میں پانچ چھ کلو پانی سما سکتا ہو۔ شہد کی چھوٹی مکھی کا دو کلو شہد ڈال کر برتن کو ڈھکنے سے بند کر دیں۔ ڈھکنے کو آٹے سے اچھی طرح گل حکمت کر دیں۔ پھر تین فٹ گہرا گڑھا کھود کر برتن کو اس میں رکھ دیں۔ اس کے بعد ایک ایک ہاتھ جگہ چھوڑ کر گول دائرے کی شکل میں گڑھا کھودیں اور اپلوں سے پر کر کے آنچ دیں۔ اس کی تپش سے پیاز کا مربہ تیار ہو جائے گا۔ یہ مربہ اکسیری اثرات رکھتا ہے۔ گنٹھیا کی دردوں کے لیے مجرب ہے اور قوت مردمی کا خزانہ ہے۔ ایک پیاز روزانہ استعمال میں لائیں۔

پیاز کا سرکہ :-

جنگلی پیاز ایک پاؤ لے کر اور انہیں کتر کر اس کی قاشیں (ٹکڑے) بنا لیں، پھر انہیں سرکہ قندی ایک سیر میں ڈال دیں اور برتن کا منہ اچھی طرح بند کر کے ایک مہینہ تک دھوپ میں رکھیں۔ برتن یا تو چینی کا ہو یا پھر شیشے کا۔ ایک ماہ بعد نکال کر صاف کر کے

بوتل میں محفوظ کر لیں۔ یہ سرکہ استسقاء، اختناق الرحم اور بندشِ بول کے لیے مجرب ہے۔ مقدار خوراک تین ماشے سے چھ ماشے تک ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے اجتناب ضروری ہے۔

**پیاز کی چٹنی :۔**

جنگلی پیاز کا پانی دو تولہ تین ماشہ لے کر 28 تولہ شہد کے ساتھ جوش دیں۔ جب کسی قدر گاڑھا ہو جائے تو کسی چینی کے برتن میں رکھ دیں۔ اس طرح چٹنی تیار ہو گی۔ یہ چٹنی غلیظ اور لیس دار بلغم کے اخراج کے لیے مجرب ہے، نیز دمہ اور پرانی کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے۔ دو ماشہ سے چار ماشہ تک رات کو سوتے وقت چٹا دیا کریں۔

**شربت پیاز :۔**

10 تولے دشتی پیاز لے کر باریک کتر لیں۔ پیاز کی ان کاشوں کو 60 تولے پانی کے ساتھ اس قدر آنچ دیں کہ پانی نصف رہ جائے۔ پھر اس کو باریک کپڑے میں چھان کر تین پاؤ چینی کے ساتھ قوام تیار کریں۔ یہ شربت پرانی کھانسی، استقا اور دمے کی بیماریوں کے لیے مجرب ہے۔ اس کی مقدار خوراک تین ماشہ ہے۔

ایک پاؤ جنگلی پیاز، انیسون 3 تولہ، مویز منقی 4 دانے، ولایتی انجیر 7 تولہ لے لیں۔ پیاز کا چھلکا اتار کر تراش لیں اور باقی ادویات کے ہمراہ رات کو پانی میں تر کریں۔ صبح جوش دے کر خوب ملیں اور باریک کپڑے سے چھان لیں۔ پھر نصف سیر شہد خالص کے ساتھ قوام دیں ...... بس تیار ہے۔ یہ شربت دمے کے مریضوں کے لیے اکسیر ہے۔ روزانہ ایک تولہ شربت چاٹ لیا کریں۔ اس کے استعمال سے اگر قے آنے لگے تو خطرے کی کوئی بات نہیں۔

**اونین ٹیبلٹس :۔(ONION TABLETS)**

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ پیاز ایک کثیر الفوائد سبزی ہے، بالخصوص امراض وبائی، متعدی بیماریوں میں نیز ہیضہ اور بدہضمی کے عوارض میں اس کا استعمال سریع الاثر

افادیت کا حامل ہے۔ ذیل میں ہم پیاز کی مدد سے بننے والی ایسی حبوب (Tablets) کا ذکر کرتے ہیں جن کا گھر میں موجود ہونا کسی ہنگامی صورتحال میں اور وبائی امراض کے دنوں میں بڑی حد تک کارآمد ہو سکتا ہے اور کسی ڈاکٹر یا طبیب کے ہاں جانے کی زحمت سے بچنے کے لیے تھوڑی سی مشقت برداشت کر کے ان گولیوں کو گھر میں تیار کر کے رکھنا حد درجہ ضروری ہے۔ مختلف امراض میں استعمال ہونے والی گولیوں کی تیاری کی تراکیب ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

☜ پیاز کے بیج ایک تولہ، جدوار 6 ماشہ، زعفران 3 ماشہ، ھینگ ایک ماشہ لے لیں۔ سب ادویہ کو باریک پیس لیں اور پیاز کے پانی سے کھرل کر لیں۔ اس کے بعد چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ یہ گولیاں وبائی امراض مثلاً ہیضہ اور طاعون کے لیے مجرب ہیں۔ ایک ایک گولی دن میں دو تین مرتبہ مریض اور مرض کی صورت حال کے مطابق دیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

☜ شنگرف رومی ایک تولہ سفید پیاز کے ایک پاؤ پانی میں کھرل کریں۔ جب یہ پانی جذب ہو جائے تو ایک پاؤ آبِ ادرک میں سحق کریں۔ اسی طرح ایک پاؤ آبِ انگور میں کھرل کریں اور ایک ایک رائی کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ قوت مردمی کے لیے اکسیر ہے۔

☜ تخم پیاز 6 ماشہ، افیون 3 ماشہ، اجوائن خراسانی 3 ماشہ، پیس کر چنے کے بقدر گولیاں تیار کر لیں اور بطور خوراک ایک تا دو گولیاں استعمال کریں۔ نہایت درجہ مقوی باہ اور ممسک ہیں۔

☜ مغز تخم املی، مغز شاخ آہو ہم وزن باریک پیس لیں اور تین دن تک آبِ پیاز سے سحق کریں۔ پھر جنگلی بیر کے برابر حبوب تیار کر لیں۔ ایک گولی بوقت صبح دودھ کے ساتھ استعمال کریں، جریان اور سرعت انزال کے لیے اکسیر ہیں۔

☜ پیاز دشتی 6 ماشہ، جند بیدستر 3 ماشہ، زعفران ایک ماشہ، جدوار خطائی ایک ماشہ

لے کر سب ادویہ کو کوٹ چھان کر باریک کرلیں اور آبِ پیاز میں حل کر کے ماش کے دانے کے برابر گولیاں تیار کرلیں۔ یہ گولیاں رعشہ، وجع المفاصل، نقرس، استرخا اور ضعف ہضم کے لیے مفید ہیں، یہ نہایت ہی سریع الاثر گولیاں ہیں ان کا استعمال شرط ہے۔

☜ پیاز دشتی نصف رتی، بلیو پل $1\frac{1}{2}$ رتی، ڈیجی ٹیلس نصف رتی، تینوں کو پیس کر ایک گولی بنائیں، دل کے امراض کے لیے مفید ہے۔ ایسی ایک ایک گولی چار چار گھنٹے کے بعد دیں۔

## مختلف امراض میں پیاز سے تیار شدہ مفرد اور مرکب ادویہ کا استعمال

امراض اور بیماریوں کے تدارک کے لیے بھی طریقہ ہائے علاج میں پیاز، اس کے جوہر اور اس کے رس سے بنی ہوئی ادویات استعمال کرائی جاتی ہیں۔ مختلف ادویات میں پیاز اپنی طبی خصوصیات کے باعث استعمال کیا جاتا ہے۔ ذیل میں ایسی مختلف امراض زیر بحث لائی جاتی ہیں جن کے علاج میں پیاز کو بطور دوا شریک کار کی حیثیت حاصل ہے۔

### آنکھوں کے امراض:۔

☜ آنکھ میں جالا پڑ جانے، پھنسی پیدا ہو جانے، نظر کمزور ہو جانے یا آنکھوں کے آگے اندھیرا (اندھراتا) آنے کی صورت میں پیاز کے پانی کو شہد میں حل کر کے آنکھوں میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے آنکھوں کا درد اور نزلے کی شکایت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

☜ مصری کو پیاز کے پانی میں حل کر کے آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی گرمی کو خاطر خواہ فائدہ پہنچتا ہے۔

☜ آشوب چشم کے لیے شہد اور پیاز کا رس ہم وزن لے کر شیشی میں محفوظ کرلیں اور رات سوتے وقت ایک دو سلائی آنکھوں میں ڈالیں۔ اللہ

پاک کے فضل سے آرام آجائے گا۔

☜ پیاز کا پانی آنکھوں میں مسلسل ڈالتے رہنے سے شب کوری (اندھراتا) کا مرض آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔

☜ سرخ رنگ کے پیاز کا رس آنکھوں میں ڈالنے سے ناخونہ کی تکلیف بالآخر ختم ہو جائے گی۔

☜ پیاز کے عرق میں روئی کی بتی بھگو کر خشک کرلیں۔ پھر روغن کنجد کے ساتھ چراغ میں جلا کر کاجل حاصل کریں۔ اس کاجل کا استعمال آنکھوں کے پھولے کے لیے بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے آنکھ کا پھولا ختم ہو جاتا ہے۔

☜ 5 تولے سیاہ سرمہ لے کر سفید پیاز کے پانی میں کھرل کریں اور شیشی میں محفوظ کرلیں۔ اسے سرمے کے طور پر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ آشوب چشم، دھند، جالا اور موتیا بند میں مفید ہے۔

## حلق، ناک، کان اور دانتوں کے امرض:۔

☜ اگر نزلہ اور زکام کی بنا پر ناک سے پانی بہہ رہا ہو تو پیاز کا پانی سنگھانا اور پیاز کھلانا فائدہ بخش ہے۔

☜ اگر آواز بھاری ہوگئی ہو یا کسی وجہ سے آواز بیٹھ گئی ہو تو 2 رتی سہاگہ کھا کر بعد میں آگ میں بھرتہ شدہ پیاز کھائیں، انشاء اللہ آواز بیٹھنے کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

☜ پیاز کو اچھی طرح رگڑ لیں، اس کا گلے پر لیپ کردیں۔ یہ لیپ خناق کو بفضل خدا ختم کردے گا۔

☜ پیاز کو اچھی طرح پیس لیں، پھر دہی اور شکر میں اس کو حل کر کے استعمال کریں۔

حلق کی سوزش دور ہو جائے گی...... انشاء اللہ۔

☜ پیاز کے بیج 4 ماشے اور اجوائن 8 ماشے حقے کی چلم میں رکھ کر بطرزِ معروف حقے کے کش لگائیں۔ دانت درد اور دانتوں کے کیڑے دونوں ختم ہو جائیں گے۔

☜ سفید پیاز کا رس نکال کر اس میں سرکہ اور عرق گلاب ہم وزن شامل کریں۔ اسے نیم گرم کر کے اس کے قطرے کان میں ٹپکائیں اور درد سے فوراً آرام پائیں۔

☜ پیاز کا پانی لے کر اس میں تھوڑی سی افیون شامل کر لیں۔ اس آمیزے کو نیم گرم کر کے متاثرہ کان میں ڈالیں۔ انشاء اللہ درد سے فوراً آرام ہو گا۔

☜ کلونجی اور پیاز ہم وزن لے کر چلم بھر کر حقے کی طرح پینا اور اس عمل میں منہ میں آنے والے لعاب دہن کو خارج کرتے رہنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔

## پھیپھڑوں اور سینے کے امراض:۔

☜ جنگلی پیاز کا استعمال پرانی کھانسی میں فائدہ مند ہے۔ یہ غلیظ اور لیس دار بلغم کو آسانی سے نکالتا ہے، شہد کے ساتھ اس کا لعوق (چٹنی) بنا کر کھانے سے بحۃ الصوت (آواز بیٹھ جانا)، دمہ، سانس کی تنگی، پرانی کھانسی اور سینے کی خشکی کے لیے مجرب ہے۔ حتیٰ کہ پھیپھڑے کا سدّہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو جاتا ہے۔

☜ سعال مزمن (پرانی کھانسی) میں جب بلغم بہت ہی کم مقدار میں یا مشکل سے خارج ہوتا ہو، اس کو دیگر ادویات کے ہمراہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا شربت یا سکنجبین دس پندرہ قطروں کی مقدار میں دینا بچوں کی پرانی کھانسی میں خاص طور پر نافع ہے۔

☜ کھدر کے ایک گرم کپڑے پر کافور چھڑکیں اور اس پر موگری سے کوٹے ہوئے

دو سیر پیاز کی تہہ جما دیں اور اس پٹی کو مریض کی کمر اور سینے کے ساتھ باندھ دیں، چند دنوں کے استعمال سے نمونیا بھاگ جائے گا۔

☜ سالن کی طرز پر پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر نوشِ جان کرنے سے سینے اور پھیپھڑوں سے لیس دار مواد بہ آسانی خارج ہو جاتا ہے اور پھیپھڑے صاف ہو جاتے ہیں۔

☜ پیاز کا رس اور چھوٹی مکھی کا خالص شہد ایک ایک پاؤ لے کر اس میں سوڈا بائی کارب ایک چھٹانک ملا کر رکھ دیں۔ صبح و شام ایک ایک چمچہ استعمال کریں۔ دمہ کے لیے اکسیر ہے۔

☜ دشتی پیاز ایک کلو لے کر باریک کتر لیں اور مٹی کے استعمال شدہ برتن میں ڈال کر دو کلو خالص سرکہ شامل کر کے مضبوطی سے گل حکمت کر کے کوڑے کے ڈھیر میں چالیس یوم تک دبائے رکھیں۔ پھر نکال کر کپڑ چھان کر کے دگنی مقدار میں سرخ چینی ڈال کر دھیمی آنچ پر قوام تیار کریں۔ جب لعوق کی طرز کا قیام تیار ہو جائے تو کسی صاف برتن میں محفوظ کر لیں۔ اگر خشک دمہ ہو تو بوقت صبح ایک تولہ ہمراہ عرق گاؤزبان استعمال کریں۔ دوران استعمال اگر چوزہ مرغ دیسی کا شوربہ بھی استعمال کرتے رہیں تو سونے پر سہاگہ ہے۔ سات دنوں کے متواتر استعمال سے دمہ جڑ بنیاد سے ختم ہو جائے گا...... انشاء اللہ۔

☜ پیاز کو کاٹ کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا لیں۔ ان ٹکڑوں کو کسی برتن میں ڈال کر کھانڈ یا شہد سے ڈھانپ دیں۔ پھر انہیں کسی گرم مقام پر رکھ دیں۔ کچھ عرصے بعد شربت تیار ہو جائے گا، کالی کھانسی اور سردی کی کھانسی کے لیے یہ شربت شافی علاج ہے۔

### امراضِ جگر، معدہ اور نظام ہضم :-

☜ عرق پیاز اور عرق کریلہ یا صرف عرق پیاز 6,6 ماشہ، ہر ایک گھنٹے گھنٹے کے وقفے

سے جب تک صحت نہ ہو پلاتے رہنا ہیضہ میں کافی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

- پیاز کا کھانے میں استعمال کرمِ شکم (پیٹ کے کیڑوں) کو ختم کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ پیاز کا رس گائے کے دودھ سے بنے دہی میں ملا کر کھانے سے خونی پیچش کو آرام آجاتا ہے۔
- پیاز کا اچار امراضِ جگر و طحال کے لیے مفید ہے۔ استسقا کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ بخش ہے۔
- پیاز کو اپنے پاس رکھنا اور اس کی بو سونگھتے رہنا ہی ہیضے کے مریضوں کے لیے ایک کامیاب حفظِ ماتقدمی تدبیر ہے۔ سفید پیاز کا عرق، پودینے کا عرق اور ادرک کا عرق ملا کر پلانا مقوی معدہ ہے۔
- عرق پیاز میں قدرے ھینگ اور کالا نمک ملا کر استعمال کرنے سے ہضم کی خرابی اور پیٹ کے درد میں نہایت سرعت سے فائدہ ہوتا ہے۔
- بھوبھل اور راکھ میں پکائے ہوئے سفید پیاز میں نصف رتی افیون ملا کر مریض کو کھلانے سے آؤں اور پیچش کے دست بند ہو جاتے ہیں۔
- چربی یا گھی میں سفید پیاز کو بریاں کر کے بیضہ مرغ کی زردی کے ساتھ مقعد کے ورم پر لیپ کر دینے سے ورم کو آرام آجاتا ہے۔
- چنے کے برابر ھینگ، سونف، دھنیا تینوں ایک ایک ماشہ لے کر عرق پیاز میں شامل کر کے ہیضہ کے دنوں میں رات کے وقت کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے آدمی ہیضہ سے محفوظ رہتا ہے۔

## گرتے بالوں اور جلدی امراض کے لیے :۔

- موسم سرما میں بالخصوص جن دنوں خشک سردی پڑ رہی ہوتی ہے، ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں اور ان میں بوائیاں پڑ جاتی ہیں اور ہاتھ پاؤں کو وضو وغیرہ کے لیے

بار بار دھونا انتہائی تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے لیے جب آگ تاپ رہے ہوں تو ہاتھ یا پاؤں کے متاثرہ مقامات پر پیاز کے ٹکڑے ملیں......بفضل خدا شفایابی ہوگی۔

- بھبھلائی ہوئی یا راکھ میں بھرتہ کی ہوئی پیاز پھوڑوں اور پھنسیوں پر باندھنے سے یہ ان کو نرم کر کے اور پکا کر پھوڑ دیتی ہے اور ان تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔
- پیاز کا باقاعدہ اور متواتر استعمال انسانی جسم کے مساموں کو کھولنے کا باعث بنتا ہے اور زہریلے مادوں کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔
- پیاز کے ٹکڑے کر کے انہیں باریک پیس لیا جائے۔ پھر اس میں شہد، مازو اور خوردنی نمک بمقدار مناسب ملا کر پھلبہری اور چھائیں کے داغوں پر لیپ کرتے رہیں تو رفتہ رفتہ داغ ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- بالخورہ (بالجھڑ) بھی ایک عمومی مرض ہے جس میں سر یا داڑھی کے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے تدارک کے لیے بالخورہ کے مقام پر کپڑے وغیرہ سے اتنا رگڑیں کہ وہ جگہ سرخ ہو جائے۔ پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگاتے رہیں اور یہ عمل مسلسل کرتے رہیں۔ اس طرح نئے سرے سے بال اُگ آتے ہیں، بلکہ گنج پر پیاز کا رس متواتر لگانے سے گنج کے مرض میں کافی فائدہ ہوتا ہے۔
- پیاز کا رس نکال کر اس کی مالش کرتے رہنے سے خارش اور گرمی دانوں کو تسکین ہوتی ہے۔ پیاز کا خوراک میں متواتر استعمال چہرے کا رنگ سرخ کر دیتا ہے اور چہرے کی زردی ختم ہو جاتی ہے۔

## پیاز زہروں کا تریاق :-

پیاز مختلف زہروں کے لیے تریاق کا اثر رکھتا ہے۔ ذیل میں ایسی تراکیب درج کی جاتی ہیں جن سے کئی ایک زہریلے اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

☜ اگر کسی کو سانپ ڈس لے تو ایسے شخص کو پیاز کثرت سے کھلائیں ...... انشاء اللہ زہریلے اثرات ختم ہو جائیں گے۔ بچھو، شہد کی مکھی یا بھڑ کے ڈنک کے مقام پر پیاز کا رس لگانے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔ جن گھروں میں سانپ، بچھو وغیرہ کی آمد زیادہ ہوتی ہو، تو وہاں پیاز کا پانی چھڑکیں، مجرب ہے۔

☜ باؤلے کتے کے کاٹنے پر متاثرہ مقام پر پیاز کا پانی اور پھٹکڑی لگائیں اور پینے کو بھی مریض کو پیاز کا رس دیں۔ انشاء اللہ زہر دور ہو کر شفایابی ہوگی۔

☜ کنکھجورے کے زہریلے اثرات کو ختم کرنے کے لیے پیاز اور لہسن کو باریک کر کے متاثرہ جگہ پر لیپ کریں، صحت حاصل ہوگی۔

☜ پیاز کا رس اور نوشادر ہم وزن لے کر اچھی طرح کھرل کرلیں۔ جب دونوں چیزیں بہتر طور پر مکس ہو جائیں تو شیشی میں ڈال کر محفوظ کرلیں۔ بچھو، بھڑ اور شہد کی مکھی کے کاٹے کا بہترین علاج ہے۔

**امراض نسواں اور پیاز:۔**

نسل انسانی کی بقا کا انحصار عورت کی ہمہ جہت تندرستی پر ہے۔ عورتوں کی جسمانی ساخت اُن کے وظیفۂ حیات کی بہتر ادائیگی کے پیش نظر مردوں سے مختلف ہے۔ بلوغت پر حیض کی شکل میں باقاعدگی سے خون آنا تندرست خاتون کی شناخت ہے۔ اگر کسی عارضہ کے باعث اِس باقاعدگی میں تعطل یا خرابی پیدا ہو جائے تو استقرار حمل کا مرحلہ عورت سرانجام نہیں دے سکتی۔ ایسی صورت میں پیاز کے اشتراک سے تیار کردہ کئی نہایت ارزاں اور آسانی سے دستیاب ادویہ اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ ذیل میں امراض نسواں سے متعلق ایسی ہی ادویات زیر بحث آرہی ہیں۔

☜ دس تولہ پیاز کو کتر کر گرم مصالحہ جات کثیر مقدار میں ڈال کر گھی میں بھون لیں۔ ایسی خاتون مریض کو کھلائیں جس کو بندش حیض کا عارضہ ہو۔ انشاء اللہ شفاء

نصیب ہوگی۔

☜ پیاز کو پانی میں اُبال کر پینے یا پیاز کا خالص رس نیم گرم نوش کرنے سے حیض کی بندش میں بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

☜ ایک چھٹانک پیاز کو ایک سیر پانی میں خوب ابالیں۔ جب پانی مقدار میں تقریباً ڈیڑھ پاؤ رہ جائے تو اس میں حسب ضرورت دیسی گڑ ملا کر یہ گرم گرم مشروب استعمال کرائیں۔ اس کے چند دن متواتر استعمال سے بندش حیض کا پرانا عارضہ بفضل خداوندی ختم ہوگا۔

☜ بعض اوقات کسی خاتون کا پستان متورم ہو جاتا ہے۔ اگر یہ ورم پھوٹ کر زخم بن جائے تو عموماً ایسے زخم کا مندمل ہونا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اس کے لیے پہلے 10 تولے میٹھے تیل میں 2 تولے پیاز جلائیں۔ پھر نیم کے پتے جلائیں۔ پھر اس میں قدرے موم ملا کر مرہم بنالیں۔ اس مرہم کے متواتر استعمال سے چند دنوں میں زخم بھرنے لگتا ہے اور تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔

## مردوں کے خاص امراض اور پیاز:۔

انسان کی طاقت کا راز منی کے جوہر کی حفاظت اور اسے ضائع نہ کرنے میں ہے۔ جریان، احتلام، ذکاوت حس وغیرہ امراض سے یہ جوہر ضائع ہوکر مردی طاقت کے زوال کا باعث بنتا ہے۔ ذیل میں پیاز کی آمیزش سے بننے والی ایسی ادویات کا ذکر کیا جاتا ہے جس سے انسان ان امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

☜ پیاز کو گوشت کے ساتھ پکا کر اور دیسی گھی وافر مقدار میں ڈال کر استعمال کیا جائے تو تقویت باہ کے لیے مجرب ہے۔ بہت سے صاحب ثروت لوگ گوشت پکاتے وقت دو تین مرتبہ پیاز کا بگھار دیتے ہیں۔ ایسے گوشت کو دو پیازہ کہتے ہیں، یہ گوشت مردی قوت میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔

☜ پیاز کے عرق میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے منی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

☜ دیسی مرغی کے انڈے کی زردی ایک عدد، پیاز کا رس، گاجر کا رس، روغن زرد اور شہد، سب اتنی مقدار میں لیں کہ ہر ایک سے انڈے کا خول بھر جائے۔ پھر سب کو اکٹھا کر کے نیم آنچ پر پکائیں۔ جب قدرے پختہ ہو جائیں تو نوشِ جان کریں۔ قوت باہ میں اس سے کافی اضافہ ہوتا ہے۔

☜ عرق پیاز 6 ماشہ، شہد 3 ماشہ، روغن زرد 4 ماشے صبح و شام استعمال کریں۔ رات کو نیم گرم میٹھا دودھ پی لیا کریں۔ اس ترکیب سے منی کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔

☜ موسم سرما میں پیاز کی چار قاشیں شہد کے ہمراہ روٹی سے کھائیں اور بعد میں ڈیڑھ پاؤ نیم گرم دودھ پی لیں۔ قوت باہ کے لیے خاص چیز ہے۔

☜ ایک چھٹانک وزن کا پیاز گھی میں بریاں کر کے روزانہ استعمال کریں۔ اگر طبیعت برداشت کر سکے تو دو وقت بھی ایسا پیاز استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چالیس روز کے متواتر استعمال سے قوت باہ اور امساک میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔ بدن اور چہرے کی رنگت ایک دم سرخ ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جھریاں، پچکے ہوئے گال اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے سب عوارض دور ہو جاتے ہیں۔ یہاں یہ بات یاد رہے کہ ایک ایک چھٹانک کے ایسے پیاز ضروری ہیں جنہیں پیاز کی فصل کے ابتدائی دنوں میں جب اس کا درمیانی ڈنٹھل قدرے مضبوط ہو گیا ہو تو اس کو لے لیں۔ اس میں ایک ایک قطرہ پارہ ڈالتے جائیں اور دھاگے سے ڈنٹھل کے سروں کو باندھتے جائیں۔ اس طرح ان پیازوں کو پارہ نوش کرائیں۔ پھر ان پیازوں کی خوب حفاظت کریں تاکہ ضائع نہ ہو جائیں۔ ان پارہ پلائے گئے پیازوں کو استعمال میں لائیں اور پھر پیاز کا کرشمہ ملاحظہ فرمائیں۔

☜ چھوٹی مکھی کا خالص شہد ایک کلو اور سفید پیاز کو پتھر سے کوٹ کر حاصل کیا ہوا رس، قلعی شدہ تانبے کے کسی برتن یا مٹی کے برتن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پیاز کا پانی جل کر ختم ہو جائے اور صرف شہد باقی رہ جائے تو اتار

کر کسی برتن میں محفوظ کرلیں۔ صبح و شام ایک تا 2 تولہ نوشِ جان کریں۔ جلق، نامردی اور کمزوری باہ کے لیے مجرب اور اکسیر ہے۔

☜ کھلے منہ والا مٹی کا برتن لے کر اس میں پیاز بھر دیں اور اس کے منہ کو اچھی طرح گل حکمت کر کے گائیوں کے باڑے میں گڑھا نکال کر دفن کر دیں۔ پانچ ماہ بعد اس برتن کو نکال کر اس طرح تیار شدہ پیاز استعمال کریں۔ پہلے ہفتہ ایک پیاز روزانہ اور دوسرے ہفتہ دو پیاز روزانہ استعمال کریں۔ چند دن میں قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ کر دے گا۔

☜ املی کے بیجوں کا مغز اور ہرن کے سینگ کا مغز ہموزن لے کر الگ الگ باریک پیس لیں اور کھرل میں ڈال کر پیاز کا رس مسلسل ڈالتے رہیں اور پیستے رہیں۔ اسی طرح پانچ دنوں تک بلا ناغہ پیسیں۔ اس کے بعد چنے کی مقدار کے برابر گولیاں بنا کر محفوظ کرلیں۔ صبح تازہ دودھ سے ایک گولی روزانہ استعمال کریں، جریان کو جڑ سے اُکھاڑ پھینکے گا۔ گرم غذاؤں اور مصالحہ جات سے پرہیز لازم ہے۔

☜ آب پیاز دس تولے میں ایک تولہ شنگرف رومی کو کھرل کر کے گولی بنائیں۔ اس کے بعد ایک نر چڑا لے کر اس کا پیٹ چاک کر کے اندر کی آلائش نکال کر مذکورہ گولی اُس کے پیٹ میں رکھ کر سی دیں۔ اس کے بعد دیگچی میں پاؤ بھر روغن زرد ڈال کر پکائیں اور چڑے کو اس میں اچھی طرح بھون لیں۔ پھر نکال کر ہاون دستے کے ساتھ چڑے سمیت کوٹ لیں۔ اس کے بعد کھرل میں ڈال کر تھوڑا تھوڑا آبِ پیاز ملاتے جائیں اور خوب کھرل کریں۔ جب پیاز کا رس دس تولے جذب ہو جائے تو 2 رتی کی مقدار میں گولیاں تیار کرلیں۔ بوقت صبح روزانہ ایک گولی دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ تقویت باہ کے لیے اکسیر ہے۔

امراض اطفال اور پیاز:-

بچے قدرت کا انمول تحفہ ہیں۔ بچپن کی عمر میں بیماریوں سے مناسب تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو آئے روز انہیں چھوٹے موٹے عوارض لاحق ہوتے رہتے ہیں۔ اگر مناسب دیکھ بھال اور حفظان صحت کے اصولوں کے ساتھ بچوں کی محتاط پرورش کی جائے تو کئی ایک بیماریوں سے انہیں محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ بچے ہی انسانی مستقبل کے حقیقی معمار اور آئندہ آنے والے حالات کے نشیب و فراز سے نبرد آزما ہونے والے ہوتے ہیں۔ اس لیے صحت کے سلسلے میں ان کی کڑی احتیاط کی ضرورت ہے تاکہ بہتر اور خوش آئند مستقبل کی تعمیر و تشکیل کا پروگرام ان کے ہاتھوں انجام پا سکے۔ ذیل میں بچوں کے ان عوارض اور بیماریوں کے بارے میں ہم لکھ رہے ہیں جن کا پیاز کے استعمال سے علاج ممکن ہوتا ہے۔

☞ بچوں کا جسم پھولوں کی طرح نرم و نازک ہوتا ہے لہٰذا لُو **(Sun Stroke)** لگنے سے وہ بالعموم بیمار ہو جاتے ہیں۔ لُو لگنے کی صورت میں پیاز کا تازہ رس بدن پر ملنے سے لو کا اثر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بچوں کے گلے میں پیاز کی مالا (ہار) بنا کر باندھی جائے تو بھی وہ لُو کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

☞ پیاز کا رس نکال کر کسی برتن میں رکھیں۔ پیپل کی لکڑی کا دہکتا ہوا کوئلہ پیاز کے اس پانی میں بجھائیں۔ پیاز کے پانی میں بجھے ہوئے کوئلے کو باریک سفوف بنا کر محفوظ کر لیں۔ 2 رتی سادہ پانی سے استعمال کرانے سے بچوں کے پیچش اور دستوں کو ضرور افاقہ ہوگا۔ اسی طرح اس کوئلہ میں بجھائے گئے پیاز کے رس کو بھی 3 ماشے تک پلائیں۔ ہر دو صورتوں میں فائدہ ہوگا۔ اگر دست اور اسہال شدت سے آرہے ہوں تو سفوف اور مذکورہ آبِ پیاز دونوں کو اکٹھے استعمال کرائیں۔ اللہ کریم کے فضل و کرم سے صحت ہوگی۔

☞ پیاز کو آگ پر نیم گرم کر کے اس کا پانی نکال لیں اور بچوں کے پیٹ درد کی

صورت میں 3 ماشہ تک پلا دیں، انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

- بچے کی مختلف تکالیف کا اظہار اس کی مختلف حرکات وسکنات سے ہوتا ہے۔ اگر بچہ چیخے چلائے اور سر کو بار بار اِدھر اُدھر مارے اور ہاتھوں کو کانوں کی طرف لے جائے تو جان لیں کہ بچہ کے کانوں میں درد ہے۔ اگر ایسا ہو تو پیاز کو راکھ میں دبائیں۔ پھر اس کو نچوڑ کر اس کا پانی حاصل کریں۔ اس آبِ پیاز کے نیم گرم دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں۔ انشاء اللہ درد فوراً بند ہو جائے گا۔
- چھوٹی مکھی کا شہد ایک حصہ، پیاز کا رس ایک حصہ اور عرق گلاب دو حصہ ملائیں اور اس کا ایک ایک قطرہ دونوں وقت آنکھوں میں ڈالیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ بار بار ڈالنے کے لیے یہ قطرے ہر دفعہ تازہ بنائیں تو بہتر ہے۔

**پیاز اور کشتہ جات :-**

پیاز کے دیگر طبی فوائد کے ساتھ ساتھ اس سے مختلف دھاتوں کے بہترین کشتہ جات بھی تیار ہوتے ہیں جو بدن کے مختلف عوارض میں استعمال کرائے جاتے ہیں۔ کشتہ جات جیسے اہم شعبۂ طب میں پیاز گویا ایک فعال کردار ادا کرتے ہیں، بالخصوص شنگرف کے کشتہ جات تو اس قدر اعلیٰ بنتے ہیں کہ اور کسی چیز سے ویسے ہرگز نہیں بن سکتے۔ ذیل میں ہم پیاز سے تیار کیے جانے والے کئی ایک کشتہ جات کی تراکیب درج کرتے ہیں۔

- 5 تولے شنگرف رومی لے کر اسے پیاز کے مروق اور مقطر پانی میں کسی پختہ کھرل کے اندر سحق کریں۔ حتیٰ کہ تقریباً 40 کلو پیاز کا رس جذب ہو جائے۔ اس عمل پر گرمیوں میں تین مہینے جبکہ سردیوں میں پانچ مہینے تک لگ جاتے ہیں۔ اس کے بعد شنگرف کی ٹکیاں بنالیں اور خشک کرلیں۔ اب کشتۂ خول بیضۂ مرغ نصف کلو لے کر شیرِ مدار یا لیموں کے رس میں کھرل کر کے اس کے دو قرص بنائیں۔ پھر شنگرف کی ٹکیہ کو اِن دو قرصوں کے درمیان کسی برتن میں گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آنچ دیں۔ سفید رنگ کا شنگرف کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔ اس کو کمالِ احتیاط سے کشتہ بیضہ

مرغ سے الگ کرلیں۔ مردمی طاقت کے لیے اکسیر اور مجرب تحفہ ہے۔ ایک چاول سے چار چاول تک رات کو سوتے وقت مکھن میں ملا کر استعمال کریں۔ اوپر سے دودھ اور گھی پی لیں۔ کم از کم بیس روز اور زیادہ سے زیادہ چالیس دنوں تک استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔ اس کے استعمال سے مقوی اغذیہ بہتر طور پر ہضم ہوتی ہیں اور بدن میں افزائشِ خون وافر ہوتی ہے۔ دوران استعمال ترش چیزیں کھانے اور مباشرت سے احتیاط کریں۔

☜ 40 کلو پیاز لے کر اس کا رس نکال لیں۔ اس رس کو مٹی کے کسی بڑے برتن میں ڈال کر پرانی شکر ایک کلو اور کیکر کی چھال ایک کلو ڈال کر کسی گرم جگہ پر رکھ دیں۔ پندرہ بیس دنوں کے بعد اس کا عرق کشید کریں۔ اس طرح جس قدر بھی عرق تیار ہو اس میں دوبارہ قندِ سیاہ اور پوست ببول ڈال کر پھر خمیر اٹھائیں اور عرق تیار کریں۔ اسی ترکیب سے دوآتشہ اور سہ آتشہ عرق کشید کریں، دو بوتل کے قریب عرق تیار ہوگا۔ اس کا ایک ایک قطرہ شنگرف رومی ایک تولہ میں ڈال کر کھرل کریں۔ جب تمام عرق جذب ہوجائے تو شنگرف کی ٹکیہ بنالیں۔ اگر ٹکیہ آسانی سے نہ بن سکے تو اس میں دیسی انڈے کی سفیدی ڈال کر قرص تیار کرلیں۔ پھر اس ٹکیہ کو بیضہ مرغ میں (زردی سمیت) ڈال کر اس پر آٹے کا غلاف چڑھا کر گائے کے گھی میں بریاں کریں۔ جب آٹے کا رنگ سرخ ہوجائے تو نکال کر دوسرے انڈے میں یہی عمل کریں۔ اسی طرح تقریباً ایک سو انڈوں میں یہ عمل دہرائیں۔ پھر کھرل کرکے شیشی میں محفوظ کرلیں۔ اس کے سات دن کے استعمال سے نامردی ختم ہوجاتی ہے۔ چہرے کا رنگ نکھر کر سرخ و سپید ہوجاتا ہے۔ تمام بادی اور بلغمی عوارض دور ہوجاتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کا بھی شافی علاج ہے۔ فالج اور لقوہ چند دنوں میں ختم ہوجاتے ہیں۔ کھانسی، دمہ اور زکام میں اس کی ایک ہی خوراک کافی ہوتی ہے۔ اس کی مقدار خوراک نصف ہوتی ہے۔ اس دوا کو سردیوں میں صرف ایک ہفتہ کھائیں اور استعمال کے دوران مکھن اور گھی کثرت سے استعمال کریں۔

☜ نصف کلو آب پیاز اور گائے کا گھی 125 گرام کڑاہی میں ڈالیں۔اس میں ایک تولہ شنگرف ڈال کر پکائیں۔ آنچ دیتے وقت شنگرف کو مسلسل الٹ پلٹ کرتے رہیں۔ جب پیاز کا پانی سارا جل کر ختم ہو چکے اور صرف روغن رہ جائے تو شنگرف کو نکال کر باریک کرلیں اور محفوظ کر کے رکھ چھوڑیں۔ کمزوری باہ کے لیے مجرب واکسیر ہے۔ چونکہ اس کو گھی زرد میں تیار کیا ہے اس لیے گرمی نہیں کرتا اور گرم مزاج والوں کو بھی موافق ہے، نصف رتی سے ایک رتی تک ہمراہ مکھن کھلائیں۔ تقویت باہ کے لیے نادر تحفہ ہے۔

☜ سفید پیاز کا پانی ایک کلو حاصل کریں۔ ایک تولہ سم الفار باریک کر کے کڑاہی میں دھیمی آنچ پر پکائیں اور چمچہ سے ہلاتے رہیں۔ پانی جب خشک ہونے کے قریب ہو تو ایک کلو بھینس کا دودھ ڈال کر چمچہ سے ہلاتے رہیں۔ جب کھویا بن جائے تو اتار لیں اور باریک کر کے کسی شیشی میں محفوظ کرلیں۔ مردانہ قوت کے لیے نہایت عمدہ نسخہ ہے۔ مقدار خوراک ایک رتی یا حسب برداشت طبیعت اس سے زیادہ بھی لے سکتے ہیں۔ دوران استعمال گھی اور دودھ کا کثرت سے استعمال کریں۔

☜ ایک تولہ سم الفار لے کر لوہے کی کڑاہی میں رکھ دیں۔ کڑاہی کو چولہے پر رکھ کر دھیمی دھیمی آنچ دینا شروع کریں۔ پھر سم الفار کی ڈلی کے اوپر لہسن اور پیاز کے پانی کو قطرہ قطرہ انڈیلتے جائیں۔ تقریباً نصف سیر پانی اس میں جذب کریں۔ اس عمل میں نکلنے والے دھوئیں سے آنکھوں کو بچائیں ورنہ آنکھوں کو سخت تکلیف ہو سکتی ہے۔ اس تیار شدہ کشتہ سم الفار کو ایک دانہ خشخاش کی مقدار میں دو چھٹانک مکھن یا بالائی میں رکھ کر استعمال کریں۔ قوت مردانہ کی کمی اور گنٹھیا کے درد میں بہت فائدہ دیتا ہے۔

☜ پیاز کے ایک پاؤ نغدہ کو 2 تولے ہڑتال گؤدنتی میں رکھیں۔ پھر دو بڑے اپلوں میں گل حکمت کر کے اس کے اردگرد چند اور اپلے مزید رکھ کر آگ لگا دیں۔ اس عمل

سے سفید رنگ کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔ جملہ بخاروں کے لیے یہ کشتہ مجرب ہے۔ دموی بخار کے لیے عناب کے شربت کے ساتھ، سوداوی بخار کے لیے گاؤزبان کے شربت کے ہمراہ، بلغمی بخار کے لیے منقیٰ کے ساتھ اور صفراوی بخار کے لیے بنفشہ کے شربت کے ساتھ استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ ہر قسم کے بخاروں میں مجوزہ ترکیب کے مطابق استعمال کرنے سے مریض کو افاقہ ہوگا۔

☜ تانبے کا برادہ ایک تولہ کھرل میں ڈال کر چالیس تولے پیاز کا رس کھرل کے ذریعے جذب کریں۔ جب یہ اس جذب ہو جائے تو اس کی ٹکیہ بنا کر کوزہ میں بند کر کے پچیس تیس سیر اپلوں کی آگ دینے سے بہت عمدہ اور بہترین کشتہ تیار ہو جائے گا۔ دو چاول کی مقدار میں مکھن کے ساتھ استعمال کریں۔ جبکہ سرمہ سیاہ میں ماشہ اور تولہ کی نسبت سے ملا کر کھرل کرنے سے اعلیٰ درجے کا سرمہ تیار ہو جائے گا۔ آنکھوں کے کئی امراض میں مجرب ہے۔ مگر یہ سرمہ مستند حکیم کے مشورے سے استعمال کریں۔

☜ ایک تولہ ہڑتال گؤدنتی کی ڈلی لے کر پیاز کے ایک پاؤ نغدہ میں رکھ کر کوزہ میں گل حکمت کر کے تقریباً دس سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس طرح کشتہ تیار ہو جائے گا۔ اسے اچھی طرح باریک کر کے شیشی میں محفوظ کرلیں۔ سنگرھنی کی مجرب دوا ہے۔ اس کے علاوہ دستوں اور پیچش میں مفید ہے۔ صبح کے وقت ایک رتی مکھن کے ساتھ استعمال کریں۔

☜ ایک بڑے سائز کا پیاز لے کر جڑ کی جانب سے اس میں خلا پیدا کریں اور اندر کا حصہ کھوکھلا کرلیں۔ اس خلا میں سہاگے کی ڈلی رکھ کر گل حکمت کریں اور آگ کے بھوبھل میں پکائیں۔ پھر دوسرے پیاز میں رکھ کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی طرح تیسرے پیاز میں رکھ کر یہی عمل کریں۔ اس طرح کشتہ تیار ہو جائے گا۔ اسے پیس کر محفوظ کرلیں۔ 2 رتی کی مقدار میں نیم گرم دودھ یا گھی سے استعمال کریں۔ یہ کشتہ

گردے اور مثانے کی پتھری کا مجرب علاج ہے۔ اس کے استعمال سے پتھری ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہوکر خارج ہوجاتی ہے۔

☜ ایک بڑے سائز کے پیاز میں خول بنا کر ایک تولہ شنگرف رومی مصفیٰ رکھ کر گل حکمت کر کے کوئلوں کی آگ پر رکھیں۔ جب مٹی سرخ ہوجائے تو نکال کر دوسرے پیاز میں رکھ کر یہی عمل دوہرائیں۔ اسی طرح یہ عمل چالیس پیازوں میں دوہرائیں۔ پھر بکرے کی پنڈلی کے گودے میں 2 تولے میں اسے ملا کر تین چار گھنٹے پیس کر دو دو رتی کی مقدار میں گولیاں بنالیں۔ اس کے بعد باریک ململ کے کپڑے میں پوٹلی باندھ کر رکھیں۔ پھر مٹی کے ایک بڑے مٹکے میں بکرے کے گوشت کا قیمہ ایک کلو، نوشادر 3 تولے اور دس سیر پانی ڈال کر شنگرف والی پوٹلی پانی سے 8 انچ اوپر لٹکا دیں تا کہ جوش آنے کی صورت میں بھی پوٹلی پانی سے اونچی رہے اور صرف بھاپ ہی اسے پہنچتی رہے۔ یہ عمل اس وقت تک کرتے رہیں جب تک سارا پانی جل کر ختم نہ ہوجائے۔ اس کے بعد شنگرف کو باریک پیس کر محفوظ کرلیں۔

حسب برداشت نصف چاول سے ایک چاول تک مکھن میں لپیٹ کر استعمال کریں۔ فالج، لقوہ، جوڑوں کے درد، عرق النساء، اور گنٹھیا وغیرہ امراض کے لیے شافی دوا ہے۔ پرانی سے پرانی بیماری چند دنوں کے استعمال سے ختم ہوجاتی ہے۔

علم الغذا پر ایک رہنما کتاب جس میں متوازن غذا
کو فطری اصولوں کی روشنی میں پیش کیا گیا ہے

# غذا اور صحت

مصنف: حکیم ہرنام داس

تحقیق و تدوین مع اضافہ و نظر ثانی

حکیم اللہ یار شہباز

(گولڈ میڈلسٹ) طبیہ کالج لاہور



RS 140/=

ہائی بلڈ پریشر، ٹائیفائیڈ، نمونیہ، دل اور گردے کے امراض،
اعصابی اور بلغمی امراض، گلے، معدہ اور آنتوں کے امراض، دمہ،
فالج، لقوہ، جسمانی کمزوری، نزلہ وزکام، پھیپھڑوں اور حلق کے
امراض اور کالی کھانسی جیسے موذی امراض کے لئے لہسن اور پیاز شافی
علاج اور دیگر بہت سے متعدی امراض کے جراثیم کے لئے تیز
اینٹی سیپٹک ہے۔

یو پبلشرز
5۔یوسف مارکیٹ غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور: 7241778